



Doppio mento, collane di Venere, cedimenti: non è mai troppo presto per difendere quella fragile fascia fra seno e viso. Ma neppure troppo tardi. Comincia subito così

*Cosa puoi fare per il tuo*  
**collo**

## a 30 anni preveni...

**CON UN SURPLUS DI IDRATAZIONE** Troppo sole e preso senza le dovute precauzioni. Le diete-lampo. Una beauty routine saltuaria. Sono abitudini che sembrano innocue e che invece riescono ad accelerare la perdita di compattezza della pelle. E che colpiscono prima di tutto il punto più fragile, il collo. Chiamarle con quel nome sexy, "collane di Venere", non serve, sempre di rughe si tratta. Che fare? «Non perdere tempo. E cominciare, fin dai 30 anni, a prevenire per conservare i tessuti elastici» raccomanda la dermatologa **Magda Belmontesi**. «A questa età serve una crema idratante e nutriente che rimpolpa l'epidermide e la mantiene tonica. Va bene quella che usi per il viso, applicata, mattina e sera, su collo e décolleté». Rendi più efficace il cosmetico, con un massaggio su tutta la zona. «Usa una spazzola morbida, seguendo movimenti rotatori delicati: servirà per tonificare la pelle e stimolare la produzione di collagene».

**CON LA POSTURA GIUSTA** «Stare sedute male, camminare un po' ingobbite, tenere posizioni scomode o forzate non provoca solo dolori: fa venire le rughe, conferma Mario Dini, chirurgo plastico. «Per esempio, tenere il laptop in una posizione più bassa rispetto agli occhi costringe ad abbassare il mento». Ogni tanto, nella giornata fai qualche esercizio per cambiare postura del collo. «Anche da seduta al pc o guardando la tv, alza la testa, guarda verso l'alto, e mantieni la posizione per 6 secondi. Girati, guarda la spalla destra e poi quella sinistra, mantenendo in tensione i muscoli ed eseguendo i movimenti in maniera lenta» spiega Loredana De Michelis, ideatrice e insegnante del metodo di ginnastica facciale Visotonic ([www.visotonic.it](http://www.visotonic.it)). Se ripeti più volte al giorno, eviti di infossare collo e schiena, riporti l'attenzione sulla postura e la correggi.

**EVITANDO LE MACCHIE** Con gli anni, la produzione di melanina diventa irregolare. Se ci metti anche gli effetti del sole, basta poco perché sul décolleté si formino macchie. «Bisogna proteggere la pelle, subito, tutti i giorni, anche in città, con filtri solari. Poi per attenuare i segni già esistenti e stabilizzare la melanina, ci sono i cosmetici schiarenti, a base di acido cogico, arbutina e retinolo» dice la dermatologa Belmontesi. Attenta anche ai profumi: a contatto con la luce possono macchiare la pelle. Nel dubbio, scegli quelli alcol-free o, meglio, usali solo la sera.

## IL PIACERE / di farti bella



**1.** Per chi ha passato una certa età: Re-Nutriv di Estée Lauder sfrutta molecole che rigenerano e proteggono (135 euro). **2.** Per chi ha fretta di vedere risultati: Olaz Regenerist Siero Intensivo 3 zone agisce già in 5 giorni (30,69 euro). **3.** Per prevenire: Collistar Perfecta Crema Attiva combina un mix di principi anti-età (61,50 euro).

## a 40 anni resisti...

**CON I COSMETICI RASSODANTI** La forza di gravità è il nemico numero uno del collo: dopo i 40 anni la pelle comincia a cedere, l'impalcatura che la sostiene perde tono. La risposta sta nei prodotti specifici per collo e décolleté. «Questi cosmetici mirati a base di principi attivi e formule sempre più tecnologiche, con acidi e oli essenziali, ceramidi, sostanze liftanti e proteine di origine vegetale, promettono di tenere a bada cedimenti, segni del tempo e pelle spenta» dice la cosmetologa Anna Mastropaolo. Risultato? Un maggiore turgore, più compattezza, grana fine e luminosa. Forse non avremo mai un collo da cigno, ma giovane e tonico sì. E se, passati i 50, vogliamo evitare sciarpe, collane e foulard strategici, questo è il primo passo indispensabile.

**CON IL FACE TRAINING** Ok: i cosmetici tengono fresco il collo, ma per renderli più efficaci applicali con un massaggio energico dal basso verso l'alto. Mattina e sera, abbina anche un esercizio di "body building" per tonificare la muscolatura. «Seduta, denti staccati, spalle rilassate. Inspirando, allunga il collo verso l'alto e le spalle verso il basso. Espirando porta il mento verso il petto, immaginando di avere una palla sotto il mento. Inspira ancora e riporta la testa al centro. Ripeti l'esercizio spostando la testa indietro,

(segue a pagina 100)

DONNA MODERNA 99

## IL PIACERE / di farti bella

**1.** Per risollevare: Liérac Cohérence Cou crea una guaina che sostiene e tira su (56,50 euro). **2.** Per ristrutturare: Concentré Décolleté et Cou di Clarins liscia i segni che si formano dormendo (73,60 euro). **3.** Per rassodare: Revitalift L'Oréal ristruttura viso, contorni e collo (13,91 euro).



(segue da pagina 99)

sempre immaginando di avere una palla dietro la nuca. Fallo due volte per parte» spiega Loredana De Michelis, ideatrice e insegnante del metodo di ginnastica facciale Visotonic.

**TAGLIANDO GLI ZUCCHERI** Lo sapevi che fra i tanti responsabili delle rughe c'è anche lo zucchero? «Le molecole di glucosio presenti nel sangue si legano alle proteine di collagene ed elastina e... "caramellano" le fibre del derma: la glicazione (è il nome di questo processo) fa sì che la pelle perda elasticità e le rughe si facciano più marcate, soprattutto su collo e décolleté» spiega la cosmetologa Anna Mastropaolo. Una buona ragione per alleggerire la dieta: via gli zuccheri semplici (dolci e bibite zuccherate), meno carboidrati ad alto indice glicemico (pasta, pane bianco, snack).

## a 50 anni combatti...

### CON UNA CREMA CHE RIMPOLPA

Non è mai troppo tardi per una cura "express" con un prodotto effetto filler da utilizzare mattina e sera. «Le creme anti-età di ultima generazione possono competere a pieno titolo con i trattamenti dermatologici: spesso utilizzano le stesse sostanze usate in medicina estetica, come l'acido ialuronico a basso peso molecolare, che penetra in profondità, e il collagene» spiega la cosmetologa Anna Mastropaolo. «Questi attivi, a contatto con l'acqua presente nella pelle, aumentano il loro volume, riempiono le rughe e "stirano" l'epidermide, dandole un aspetto più levigato. Si applicano tutti i giorni con un massaggio dal basso verso l'alto, mattina e sera,

sulla pelle deteresa. Bastano un paio di settimane per vedere la pelle più fresca» assicura la cosmetologa.

**CON UN TRATTAMENTO SOFT** I trattamenti con acido ialuronico si sono evoluti. Non più semplici iniezioni che rimpolpano meccanicamente la pelle e la fanno diventare più turgida, ma veri e propri "skinbooster", ovvero rivitalizzazioni profonde che migliorano la qualità dell'epidermide e la fanno funzionare meglio. «Con una particolare formulazione di acido ialuronico (detta gel Nasha), che viene iniettata nel derma di collo e décolleté, si aumentano l'idratazione e l'elasticità, ma si riesce anche ad accrescere le capacità di difesa della pelle» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Gli "skinbooster" vengono iniettati utilizzando piccolissimi aghi o una microcannula. Il trattamento non è invasivo, non lascia segni ed è indolore. Sono necessarie una seduta al mese per 2-3 mesi. Poi si ripete il ciclo due volte l'anno. Il costo è 150 euro a seduta ([www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it)).

**DORMENDO BENE** Forse a questo non ci avevi mai pensato: tenere la posizione giusta quando si è a letto può aiutare a prevenire le rughe e a invecchiare più lentamente. «Le piccole pieghe cutanee che si formano su collo e décolleté, precisamente sulla parte superiore al seno, e che rimangono visibili soprattutto appena sveglie, dipendono anche da come si dorme la notte. Se riposi sulla schiena, eviti di segnare seno e parte inferiore del viso» avverte la dermatologa Belmontesi. Può sembrare difficile, perché ognuna di noi ha la sua posizione preferita e controllarsi mentre si dorme è una missione impossibile. Ma se riesci a non addormentarti a pancia in giù o su un lato, almeno per qualche ora di sonno risparmi un po' di strapazzi. E se il premio è un collo fresco, vale la pena provare.

**Paola Oriunno**  
Scrivile a [beauty@mondadori.it](mailto:beauty@mondadori.it)