

**IL PIACERE / di farti bella**

www.ecostampa.it

# IL KIT PER GINOCCHIA PERFETTE

Scrub al plancton, fiale agli amminoacidi e, nei casi più difficili, filler idratanti d'urto. Ecco la ricetta last minute per prendersi cura di questa zona delicatissima del corpo

MDA (FOTO)  
PAOLA ORIUNNO (TESTI)

Quanti minuti di cure riservate alle vostre ginocchia? Pochi, probabilmente. Questa parte del corpo è, in genere, una delle più trascurate dalle donne: ci si accontenta di un leggero massaggio con la crema idratante dopo la doccia e si focalizza l'attenzione su altre zone delle gambe che sembrano maggiormente sotto attacco, dalle cosce ai glutei alle caviglie. Eppure, anche il punto "g" ha i suoi inestetismi. Da prendere e curare sul nascere.

## I SALI CHE MODELLANO

Demi Moore e Cher (e oggi chissà quante altre star) sono passate alla storia per essere ricorse al bisturi pur di riportare allo splendore di un tempo le loro ginocchia. La chirurgia plastica, però, non sempre serve: ci sono metodi soft altrettanto efficaci per concedersi il piacere di indossare con orgoglio minigonne e shorts. «Il grasso che si accumula a metà gamba è tra i più ostinati ed è legato a fattori ormonali, genetici o a ristagni di liquidi» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Invece, l'aspetto molle che compare soprattutto sulla parte superiore della rotula è dovuto al muscolo della coscia poco tonico, che non sostiene



**1.** Body Activ Modelage di Lierac (40 euro) contiene cereali di silicio che rinforzano la capacità stretching della pelle, facendola apparire liftata. **2.** AEF Modellante Interno Coscia e Ginocchia di Pupa (41 euro) assicura un'efficace azione anticellulite. **3.** Age Saver di Deborah (12 euro) è un siero a base di estratti e oli vegetali che contrastano la perdita di tonicità cutanea nei punti critici.

la pelle nel modo giusto. Le cause sono una dieta troppo rapida e la scarsa attività fisica». Il primo passo per rimodellare la zona ginocchia? Parte dalla doccia: tutti i giorni, sotto il getto d'acqua, fate uno scrub utilizzando un prodotto a base di sali marini, ricchi di plancton termale. «Aiutano a drenare i liquidi e gli accumuli di grasso, eliminano la ruvidità e stimolano la pelle a produrre una maggiore quantità di collagene» spiega la dermatologa. Subito dopo, sulla pelle perfettamente asciutta, applicate un prodotto rassodante che dona un aspetto più sodo e massaggiate per favorire l'assorbimento dei principi attivi.

(segue a pagina 102)

## IL PIACERE / di farti bella



**1** Con estratti di mirtillo rosso, Tonic Fluida Corpo Rassodante Vellutante di Clinians (5,89 euro) rende la pelle più compatta. **2** Firming Body Cream di Shiseido (50 euro) contiene principi attivi nutrienti rassodanti. **3** La formula di Lipofusion Gelcrema di Rilastil (31 euro) contrasta la cellulite grazie ai peptidi, agli oli essenziali e agli estratti vegetali.

con iniezioni di gel a base di un acido ialuronico particolare, chiamato NASHA, da effettuare ogni tre settimane per un totale di tre sedute» aggiunge Maria Gabriella di Russo. «Gli effetti? Idratazione profonda, turgore e compattezza cutanea che durano un anno». Il costo è di circa 250 euro a fiala.

## LA GYM CHE TONIFICA

Per completare l'operazione ginocchia perfette manca solo l'ultimo, importante step: il movimento fisico. Fare le scale a piedi tutti i giorni è un ottimo esercizio per rinforzare i quadricipiti, ma non basta. Approfittate delle vacanze: il nuoto, in piscina o al mare per almeno 10 minuti, tonifica. La spiaggia è invece una palestra naturale dove fare esercizi di squat e affondi. Come insegna la personal trainer Silvia Pandolfi: «Per gli squat, procuratevi due manubri da un chilo: in piedi, con le gambe leggermente divaricate, piegate le braccia e portate i manubri all'altezza delle spalle, mantenendo la schiena ben dritta. Respirate e flettete le ginocchia, senza sollevare i talloni dal pavimento. Cercate di formare un angolo di 90 gradi, come se doveste sedervi su una sedia immaginaria, e tornate alla posizione eretta espirando. Fate tre serie da dieci movimenti due o tre volte a settimana, avendo cura di abbinare l'esercizio a una corretta respirazione e a qualche minuto obbligatorio di stretching per le gambe». Per gli affondi, invece, Silvia Pandolfi consiglia: «Con in mano i manubri, tenete le braccia lungo i fianchi, ben aderenti al corpo. Portate in avanti il piede destro e piegate il ginocchio sinistro avvicinandolo al pavimento, senza toccarlo. Facendo attenzione a non inarcare la zona lombare, espirate e ritornate alla posizione iniziale. Fate due serie da dieci affondi per gamba». Buona ginnastica!

(segue da pagina 101)

## I GEL CHE COMPATTANO

Se l'obiettivo è un lifting delle ginocchia duraturo, la strategia deve essere d'urto. «Tutte le mattine, stendete una crema a base di amminoacidi» consiglia Maria Gabriella di Russo, medico estetico. «E, a sera alterne, un gel a base di acido glicolico: si compra su prescrizione medica e aiuta a ricostruire il film idrolipidico della pelle». Utilissimo aiutarsi anche da "dentro" con degli integratori a base di sostanze come glicina, lisina e leucina, che favoriscono la sintesi di collagene: vanno presi, però, per almeno tre mesi. «Nei casi più difficili, si possono fare dei trattamenti ambulatoriali



**PAOLA ORIUNNO** GIORNALISTA DI BELLEZZA E SALUTE, AMA VIAGGIARE. MA NON PARTE MAI SENZA UN GLOSS NELLO ZAINO. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A [BEAUTY@MONDADORI.IT](mailto:BEAUTY@MONDADORI.IT)

Si ringrazia Muji