

**coach**  
 COSA  
 DEVI  
 SAPERE



Anche Jennifer Lopez, 44 anni, usa la guaina e non lo nasconde!

# Taglia una... *taglia*

L'intimo shaping è amatissimo. Perché slancia, mimetizza, solleva, leviga. Ma come funziona, quando indossarlo e, soprattutto, come sceglierlo? Gli esperti ci hanno risposto così

di **Camilla Ghirardato**  
 ha collaborato **Cecilia Cristoforetti**

**N**on è indispensabile essere curvy per avere nel cassetto un capo shaping. Li indossano senza troppi problemi sia dive morbide come Beyoncé e Drew Barrymore, sia "insospettabili" come Gwyneth Paltrow e Eva Longoria. E se credi che il tuo uomo possa non apprezzare, prova a riguardare la scena del *Diario di Bridget Jones* in cui Hugh Grant dichiara a Renée Zellweger la sua devozione alle guaine piallapancia. Insomma, piacciono a 360°, sono sempre più belli e femminili ma... sono anche wellness?

## *I complici della linea*

1. Il collant snellente è a doppia azione: pialla la pancia e assottiglia il giro cosce (Pompea, 6,60 euro).
2. La guaina a vita altissima è in una microfibra molto elastica e di color nudo (Yamamay, 39,90 euro).
3. Lo slip modellante è in jersey stretch con elastico dietro per una vestibilità "invisibile" (Fiorella Rubino, 49,95 euro).
4. La sottoveste shaping è in tulle leggermente lucido e pizzo (Wolford, 255 euro).
5. Il collant a compressione graduata è in tessuto massaggiante e drenante (Solidea, 23,90 euro).
6. Il push up senza spalline e la culotte alta per un look snellente in perfetto stile anni Cinquanta (SièLei Beauty, sopra 21 euro; sotto 22 euro).
7. La gonna senza cuciture è nel tessuto altamente performante Lycra® Beauty (Pierre Mantoux, 38 euro).

## L'intimo "che strizza" ostacola la circolazione sanguigna?

«Niente affatto. L'importante è sceglierlo della propria misura. Una giusta compressione, anzi, ha un effetto pumping che aiuta il ritorno venoso» afferma il dottor Roger Vitiello, specialista in chirurgia vascolare.

## I tessuti della lingerie shaping fanno respirare la pelle?

«Sono tessuti contenitivi ma assolutamente traspiranti, soft e molto piacevoli al tatto» spiega Monica De Bellis, fashion coordinator del marchio Fiorella Rubino. «Si tratta di fibre molto elastiche, di solito nylon e Lycra®: la performance di questi capi non sta solo nella materia ma nel tipo di tessitura e nel design sartoriale a intarsi che comprime, solleva e appiattisce solo dove c'è bisogno» aggiunge Ilaria Sereni, responsabile marketing dell'azienda Solidea.

## Anche i leggings bottom up hanno il "nullaosta" del medico?

«Certo! Aiutano la pelle a mantenere il suo tono (un po' come succede con il reggiseno) e obbligano a una leggera ma tonificante contrattura dei muscoli. Insomma, inducono a una sorta di ginnastica. Passiva ma efficace» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

## L'intimo senza cuciture è meno "sostenuto"?

«Questi modelli hanno una lavorazione diversa, tubolare, ma sono ugualmente performanti» sostiene Ilaria Sereni. «In ogni caso è vero che le cuciture si avvistano sotto gli abiti, ma quelle fatte al

laser sono praticamente invisibili anche con indosso l'abito più stretch».

## I capi con ingredienti drenanti e idratanti o con filati antimicrobici funzionano?

«Bisogna distinguere tra tessuti "bagnati" con particolari sostanze e quelli che contengono nella loro trama filati particolari, come rame o zinco (con proprietà batteriostatiche). Gli ingredienti dei primi tendono a dissolversi dopo qualche lavaggio, mentre i secondi restano attivi nonostante i detersivi» spiega Ilaria Sereni. «Comunque, anche se per breve tempo, i tessuti "bagnati" (per esempio con aloe o caffeina) hanno una loro efficacia, seppur blanda, grazie al contatto stretto e diretto con la pelle» dice la dottoressa **Magda Belmontesi**.

## I tessuti "massaggianti" aiutano a combattere la cellulite?

«Sì. Alcune particolari trame del tessuto, un po' in rilievo, attuano con i movimenti del corpo un leggero massaggio che, riattivando il microcircolo, ha risultati drenanti» conferma la dottoressa Belmontesi.

## Quali calze scegliere per un effetto modellante?

«Per chi non soffre di particolari problemi circolatori ma fa un lavoro sedentario e, magari, è un po' sovrappeso» continua il dottor Vitiello «dei collant da 70 denari (si trovano anche con dicitura "12 millimetri di mercurio") sono l'ideale. Una raccomandazione importante: si scelgano di qualità, perché la compressione deve effettivamente essere graduata, cioè maggiore alle caviglie

e minore nella parte alta. Solo così si aiuta la circolazione a lavorare meglio "in salita". Tra l'altro le calze preventive sono diventate oggi anche belle e la loro compressione regala in più un effetto modellante».

## I reggiseni che tolgono una taglia sono wellness?

«Questi capi hanno ormai una fattura davvero ingegneristica, con coppe e giropetto di diverse calibrature, e si possono indossare senza problemi. La raccomandazione è una sola: scegliere la taglia giusta, che contenga ma non comprima. Il rischio è che, con reggiseni troppo stretti, si possano creare smagliature e rughe sul décolleté, favorite da stropicciamenti e piegoline in questa zona delicata» spiega la dermatologa.

## Qual è lo shaping più di tendenza del momento?

«Sottoveste modellante, scollatissima e senza coppe, che permette di indossare il reggiseno che si desidera. E pantaloncini alla ciclista che, piallando pancia e culotte de cheval, fanno cadere i pantaloni alla perfezione» consiglia l'esperta di moda Monica De Bellis.

## Allora via libera a intimo e leggings snellenti?

«Certo, ma non 360 giorni l'anno! Una giusta alternanza con soluzioni meno "di struttura" è la scelta migliore. E quando decidiamo di metterci un capo modellante, ricordiamoci di idratare prima la pelle per minimizzare quel leggero attrito che, con la complicità del sudore, potrebbe rivelarsi irritante» conclude la dottoressa Belmontesi. ●

SEP



indirizzi a pagina 83

WELLNESS 53