

## GIOIA! speciale corpo

Un fisico tonico e sexy, ma morbido nei punti giusti: è il must dell'estate. **Fatti furba e preparati senza stress.** Con i trattamenti e i cosmetici a effetto immediato, i cibi che limano solo dove serve e la gym che non ti fa sudare

di Grazia Pallagrosi - foto Christoph Grothgar

Complici le suggestioni curvy delle ultime passerelle, il ritorno della lingerie Anni 50 e la rinnovata voglia di femminilità, ora il corpo "perfetto" è quello tonico, ma con le curve al posto giusto. E allora, come ridurre la pancia senza appiattire il lato A? E snellire i glutei rimanendo sexy? Ecco tutte le strategie, dai trattamenti estetici al fitness, per rendere la "missione" possibile.

## Seno

### Décolleté a prova... di gravità

«Per levigare e tonificare la pelle delicata di questa zona, si esegue un ciclo di soft peeling, seguito da biorivitalizzazione con acido ialuronico», spiega la dermatologa Magda Belmontesi, docente di medicina estetica all'Università di Pavia. «Mentre il peeling rimette in moto il turnover cellulare, stimolando la produzione di collagene, la biorivitalizzazione, che consiste in microiniezioni di acido ialuronico, riattiva il metabolismo e sviluppa un'azione antiossidante. Infine, il trattamento

viene completato da un impacco di siero a base di polidrossiacidi, che levigano e rigenerano la pelle».

**Costo:** 200 euro a seduta. **Info:** [www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it)

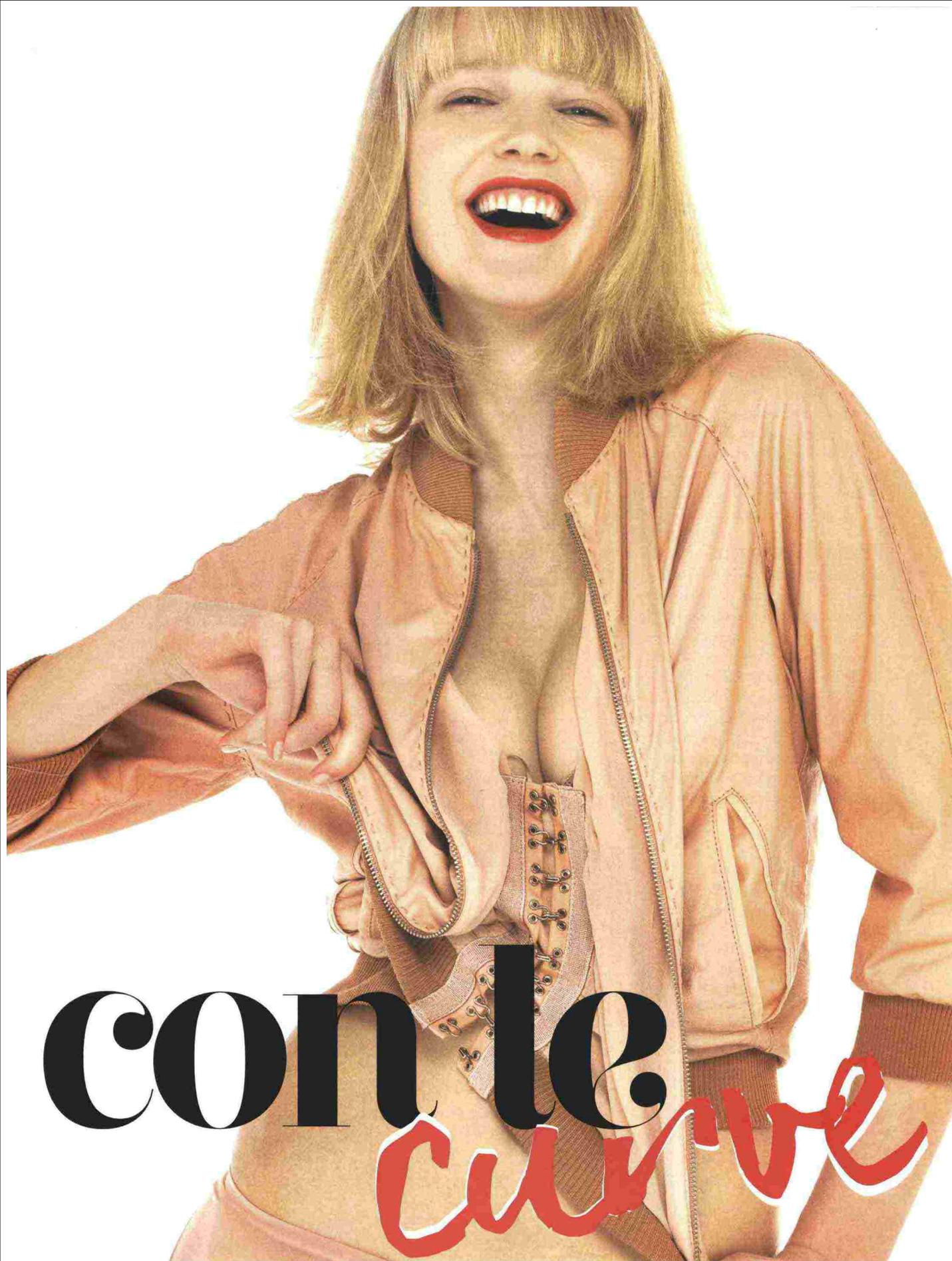
✳ **Per "sollevare" i seni**, una delle tecniche più efficaci è il cosiddetto *skin tightening*. «Si utilizza luce infrarossa, frazionata e trasformata in calore, che penetra negli strati profondi dell'epidermide e stimola la produzione di collagene e il ricompattamento dei tessuti», spiega il professor Roberto Sannito, docente di tecniche laser all'Università di Padova. «Sono necessarie cinque-sei sedute a distanza di un mese l'una dall'altra, ma i risultati si vedono già a partire dalla seconda».

**Costo:** 400 euro a seduta. **Info:** [www.robertosannito.com](http://www.robertosannito.com)

✳ **Chi sogna una forma ad anfora**, può ottenere un aumento di volume del seno, associato a uno snellimento del girovita, con una soluzione chirurgica (*NatuReal breast*), che consiste nel prelevare il grasso dove va tolto per innestarlo dove si vuole rimpolpare. Il tessuto adiposo viene aspirato con delle cannule, poi purificato attraverso un processo di lavaggio e centrifugazione. Quindi si passa al re-impianto con l'utilizzo di microcannule dalla punta smussata che non danneggiano i tessuti. «È una soluzione "naturale"», spiega il professor Eugenio Gandolfi, chirurgo plastico e direttore di *Academia day clinic*. «Al posto di una protesi in silicone, utilizza un tessuto totalmente biocompatibile. In pratica, le cellule adipose consumate con il passare degli anni vengono sostituite con un tessuto dello stesso tipo, ma più vitale e ricco di cellule staminali. Il risultato non è definitivo, perché il grasso attecchisce per il 30-60 per cento, ma si possono fare fino a tre ritocchi per raggiungere il volume desiderato. Un mese prima si applicano due coppe per espandere bene i tessuti.

**Costo:** 4.500 euro. **Info:** [www.academiadayclinic.ch](http://www.academiadayclinic.ch)

# Magira



con le  
curve

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

## GIOIA! speciale corpo

\* **Alimentazione mirata**

I **cibi amici del seno** sono quelli che contengono acidi grassi insaturi omega3, che favoriscono la circolazione e migliorano l'elasticità delle membrane. Si trovano in abbondanza nel pesce e nei semi di chia, una pianta d'origine centroamericana: l'ideale è assumerne due cucchiaini ogni mattino nei muesli. Per quanto riguarda il resto del menu, deve essere ricco di vitamine B, C ed E, betacarotene, zinco e selenio. Queste sostanze, infatti, agiscono in sinergia contro l'invecchiamento del seno. Per averne il giusto apporto, bisogna consumare cereali integrali, semi di sesamo, germe di grano, olio di riso, uova, frutti di mare, tonno, agrumi, kiwi, lievito di birra (in fiocchi o scaglie).

\* **Piscina e palestra**

La **ginnastica d'elezione** è il nuoto, soprattutto lo stile rana, che fa lavorare intensamente il grande pettorale. In palestra, invece, vincono le macchine: chest press e pectoral machine, tre-quattro serie da 12 ripetizioni tre volte alla settimana. E a casa? Revival dei manubri, da usare così. **1)** Sdraiate su un piano rigido, impugnate i manubri con le braccia tese verso l'alto. Inspirando, aprite le braccia a croce; richiudetele espirando. Tre-quattro serie da 15 ripetizioni, intervallate da un minuto di recupero.

**1. Idratante**

Protegge dalle aggressioni esterne, idrata e calma la pelle, rendendola più elastica e tonica: Lipikar Gel Fluido di **La Roche Posay** (€ 17,50 in farmacia).

**2. Tonificante**

Un elisir ricco di olio di rosa mosqueta, acidi grassi polisaturati essenziali, vitamina E e Coenzima Q10: è Imago Perfect Body Idea Olio Corpo Anti-Età Elasticizzante di **Élève** (€ 39 in farmacia).

**3. Modellante**

Aiuta a sciogliere i cuscinetti più resistenti e a ridefinire la silhouette: basta massaggiare sulle zone più ribelli del corpo. Masvelt di **Clarins** (€ 49).

**4. Drenante**

Contiene fisetina e frambinone per eliminare i cuscinetti, lasciando la pelle setosa e idratata. Terra Fluido Cellulite di **Vagheggi** (€ 57,50).

**5. Nutriente**

Dopo la doccia, si massaggia sulla pelle per farlo penetrare in profondità, donando compattezza ai tessuti. Supreme Olio Corpo Elasticizzante di **Euphidra** (€ 22 in farmacia).

**6. Levigante**

Una crema multitasking che leviga, uniforma, corregge le imperfezioni e colora delicatamente la pelle: è Magica BB Corpo di **Collistar** (€ 33).

**7. Rassodante**

Una formula esclusiva che aiuta a rassodare le zone più critiche del corpo, come pancia, cosce e glutei. Nivea Trattamento Corpo Modellante Q10 Plus che agisce anche da anti-età (€ 11,70).

**2)** Nella stessa posizione, impugnate i manubri con le mani poggiate alle spalle e il dorso rivolto all'esterno. Distendete le braccia in alto ruotando i polsi e avvicinando i pollici; richiudete lentamente. Eseguite tre-quattro serie da 15, con un minuto di recupero.

**3)** In piedi, afferrate i manubri e posizionate le braccia lungo i fianchi. Sollevate un braccio in avanti, portando il dorso della mano verso l'alto. Tornate senza fretta alla posizione di partenza e ripetete con l'altro braccio. Eseguite tre serie da 15, con un minuto di recupero tra l'una e l'altra.

\* **Pancia, glutei e gambe****Tecniche rimodellanti**

**Il desiderio più diffuso**, anche tra le magre?

Eliminare la cosiddetta *culotte de cheval*, l'accumulo adiposo tra i glutei e l'esterno coscia. «A questo scopo, la medicina estetica ha due assi nella manica: la lipolisi chimica e l'impianto di acido ialuronico Macrolane», spiega il dottor Stefano Damilano, medico estetico a Milano e Pavia. «Il primo trattamento consiste nell'eliminazione selettiva del grasso, ottenuta iniettando farmaci ad azione lipolitica, come la fosfatidilcolina, o presidi medico-chirurgici come Aqualix. Di solito, occorrono tre sedute, seguite da qualche massaggio drenante. In seguito, si può rimpolpare il fondoschiena con una sola seduta di Macrolane, acido ialuronico a macromolecole, più compatto di quello usato per i volumi del viso, che risolve le forme. Al termine si applicano dei cerotti (per tre giorni) e si può immediatamente tornare alle attività quotidiane. Dopo due settimane, si potrà sfoggiare la nuova silhouette anche in spiaggia. Costo: da 2.500 euro.

Info: [www.stefanodamilano.it](http://www.stefanodamilano.it)



Per rimodellare la silhouette i cosmetici sono preziosi alleati: metteteli mattina e sera, tutti i giorni, con regolarità

**\* L'out-in surgery** (in anestesia locale) è una tecnica chirurgica che consente di ridisegnare la parte bassa del corpo. Associa liposuzione e lipostruttura con l'ausilio di Lipomatic, una sottile cannula di aspirazione che scioglie il grasso senza frantumarlo. L'operazione viene eseguita in endoscopia: grazie a una mini telecamera, il chirurgo controlla cosa succede sotto la cute mentre rimodella. Chi, invece, deve solo snellire, può scegliere tra liposuzione a ultrasuoni, laser-lipolisi o lipo-idro-dissezione: tre tecniche "dolci" che, a differenza della liposuzione classica, usano rispettivamente gli ultrasuoni, una piccola sonda laser e getti laminari d'acqua per sciogliere il grasso e facilitarne l'aspirazione. **Costo:** da 3.500 euro.

**Info:** [www.plasticsurgery.it](http://www.plasticsurgery.it)

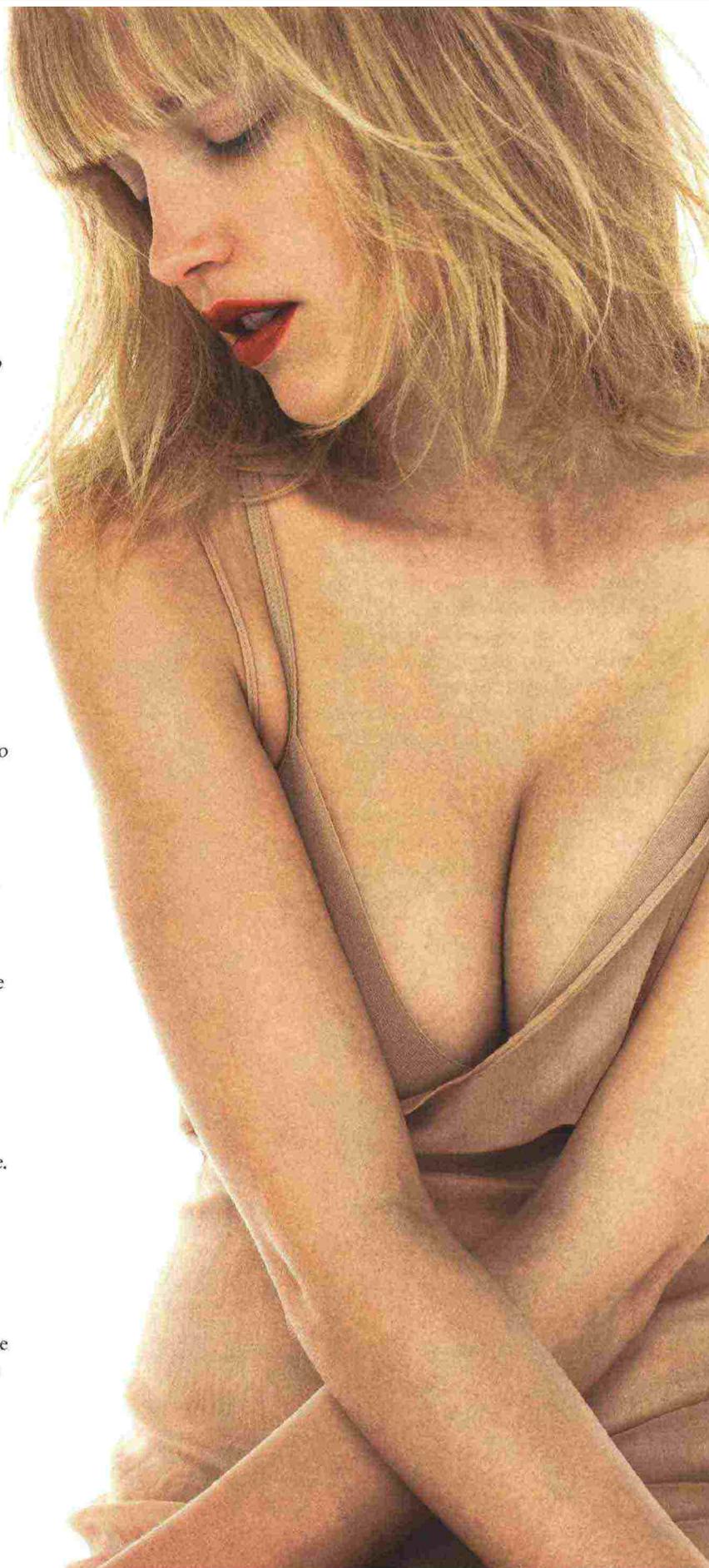
**\* Anche chi ha le cosce magre**, col tempo assiste a una "discesa libera", causata dallo svuotamento dei tessuti. Per rimediare, ci sono i fili Silhouette soft, specifici per il lifting non chirurgico. «Si definiscono quattro punti di entrata dove, usando un ago, inseriamo i fili tracciando una U capovolta: due nella porzione alta della coscia a destra e due nella coscia sinistra», spiega Anna Maria Veronesi, docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Questa particolare tecnica consente di tirare agevolmente i fili verso l'alto, risollevando così i tessuti».

**Costo:** 1.300 euro per zona.

**Info:** [www.annamariaveronesi.it](http://www.annamariaveronesi.it)

### **\* Sculpting food**

**Per assottigliare il girovita e rimodellare** le parti basse, anche l'alimentazione è determinante. «Ci servono ogni giorno circa 0,9 grammi di proteine per chilo di peso corporeo», spiega il dottor Enrico Arcelli, nutrizionista e specialista in medicina dello sport. «Attenzione, però: devono essere proteine che contengono gli aminoacidi essenziali e, soprattutto, quelli a catena ramificata: valina, leucina e isoleucina, che proteggono la massa magra a discapito di quella grassa». Largo quindi a pesce, pollo, tacchino, albume, latticini magri, tofu e seitan, associati a cereali integrali in chicco e a una manciata al giorno di mandorle (ricche di proteine).



GIOIA! speciale corpo

## In forma senza sudare

**Siamo abituati a pensare** che, per rimodellare e snellire bacino e cosce, serva bruciare intensamente calorie, facendo attività aerobica almeno tre volte alla settimana. Ma non è detto. Grazie all'abbinamento tra elettrostimolazione e ginnastica isometrica, oggi il corpo si può rimodellare con soli 20 minuti di training ogni sette giorni, senza versare una goccia di sudore.

«Il segreto è nella tecnologia Ems, una forma di elettrostimolazione muscolare che rende possibile un allenamento intensissimo in pochi minuti e senza fatica», spiega il personal trainer Francesco Munna di Milano. «Sotto la guida dell'esperto, si indossa una tutina aderente in cotone e, sopra quest'ultima, un giubbotto, oltre a diverse fasce posizionate su addome, glutei, gambe. Le fasce sono dotate di elettrodi collegati a una macchina che invia gli impulsi necessari a far contrarre i muscoli: in 20 minuti si ottiene lo stesso risultato di un allenamento di quattro ore. Il body reshaping risulta evidente dopo quattro sedute (ne basta una alla settimana), con un miglioramento dell'irrorazione della pelle e l'alleviamento di disturbi legati alla postura».

**Costo:** da 25 euro a seduta.

**Info:** [www.urbanfitness.it](http://www.urbanfitness.it)

### 1. Riducente

Cominciare a perdere centimetri dopo l'igiene quotidiana: basta applicare Trattamento Balsamo dopo doccia snellente tonificante di Kiločal (€ 18,90 in farmacia).

### 2. Snellente

Un'emulsione cremosa che attenua gli accumuli adiposi localizzati, rassoda e tonifica la pelle: è Rilastil Liporeducer che agisce efficacemente grazie ad attivi snellenti selezionati e peptidi (€ 37 in farmacia).

### 3. Liftante

Sostanze leviganti e un complesso antietà esclusivo: sono gli attivi di Body-Lift Expert di Lierac, una crema rimodellante antiage che ringiovanisce la pelle del corpo (€ 44,90 in farmacia).

### 4. Balsamico

Sinergia preziosa di acido ialuronico e attivi vegetali, che aiuta anche a nutrire le pelle secca: Crema Fluida Corpo Anti-Age di Planter's è un vero e proprio "balsamo" per il corpo (€ 29 in farmacia).

### 5. Super rapido

Combatte la cellulite più resistente e attenua notevolmente l'antiestetica buccia d'arancia, levigando l'epidermide: Minceur Chrono Logic Slimming di Guinot (€ 47 in istituto).

### 6. Antietà

Un morbido balsamo che agisce come antietà per la pelle del corpo e ha un'azione snellente efficace sui punti critici. C Curve Shaper di Valmont (€ 260).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.