

# ATLETE SI, MA CON IL MAKE-UP

Addio ai corpi androgini. È il momento dei fisici muscolosi e tonici che diventano però super sexy e femminili

**Chiara Bettelli**

**LA PRATICA DI UNO SPORT** da scegliere seguendo le proprie inclinazioni, dopo aver consultato il medico sportivo e un personal trainer, è essenziale per il benessere perché migliora l'umore (grazie ad una produzione maggiore di serotonina), mantiene in buono stato l'organismo, e modella il corpo dell'uomo e della donna: a questo proposito possiamo vederne i risultati ammirando le seducenti atlete delle ultime generazioni, non più androgine ma super femminili. Tra le sexy-sportive, ecco i nostri

primi piani: la bionda tennista Maria Sharapova (che il sito Usa 'Bleacher Report' classifica come la più bella dello sport) è stata testimonial di 'Gatorade', 'Evian', 'Tag Heur' e 'Sony Ericsson'. La nuotatrice Federica Pellegrini, dalla bellezza naturale (usa prodotti idratanti a base d'olio d'oliva), ha prestato la sua immagine ad 'Audi', 'Pavesi', 'Carpisa' ed 'Enel'. La campionessa di scherma - specializzata nel fioretto - Margherita Granbassi, affascinante ex carabinieri, ha partecipato alla scorsa edizione di 'Ballando con le Stelle' ed è stata ambasciatrice per la ricerca sul cancro (Firc e Airc). Lori 'Lolo' Jones è un'atleta statunitense dei 60 e 100 metri ad ostacoli. Conturbante mix multietnico: francese, indiana d'america, afro-americana e norvegese. Quali prodotti di bellezza sono utili a queste star e a tutte le donne sportive? «I prodotti idratanti, per il viso e per il corpo, vanno usati finiti gli esercizi» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa milanese che gestisce anche il portale [www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it). «Servono a riequilibrare i lipidi e l'acqua persi durante lo sforzo fisico e dare morbidezza alla pelle. Dopo il fitness è anche utile stendere un trattamento specifico decongestionante sul contorno occhi. Mai prima: questo cosmetico si può sciogliere con il sudore, entrare negli occhi e causare arrossamenti e irritazioni». Consigli per gli acquisti: linea Rilastil Multire-

pair che rivitalizza la pelle del viso e contrasta i segni d'invecchiamento, per le palpebre Korff Supreme Trattamento Contorno Occhi che combatte gli edemi superficiali localizzati (in farmacia). Per fare il punto su salute, alimentazione e sport abbiamo intervistato Mauro Cirillo, preparatore atletico ([maurocirillotess@libero.it](mailto:maurocirillotess@libero.it)) e collaboratore dell'Accademia Tennis Sanchez - Casal di Barcellona.

## Lo sport rende più belli?

«Sicuramente modella il corpo, ma lo sport a livello agonistico causa anche ossidazione, produzione di radicali liberi che sono acceleratori dell'invecchiamento cutaneo. Inoltre usura tessuti, muscoli e articolazioni che sono sollecitati costantemente. E provoca macro e micro-traumi su vari distretti corporei».

## Quali allenamenti devono seguire gli sportivi?

«Per tutte le discipline è prevista molta attività fisica in palestra: in genere 5 volte la settimana per 4 ore con esercizi mirati, prima dell'allenamento sportivo specifico. Per il nuoto 3 allenamenti la settimana in palestra e 4 ore al giorno di vasche in piscina. Per il tennis esercizi aerobici 3 volte la settimana e allenamento tecnico sul campo (4 ore per 4 giorni). Per la corsa 3 volte la settimana esercizi di stretching e 5 giorni di attività aerobica sul campo, in base alla disciplina. Per la scherma esercizi di coordinazione ed equilibrio 2 volte la settimana in palestra e allenamento tecnico per 4 giorni. Inoltre, per tutti gli sport, è molto importante l'allenamento mentale, con il quale il trainer può aiutare a raggiungere gli obiettivi attraverso opportune tecniche di rilassamento».

## Perché si sceglie di praticare un certo tipo di sport?

«C'è una predisposizione genetica. Ma anche psicologica. Corsa e nuoto possono rispondere a un'esigenza emotiva di scaricare energie e tensioni in eccesso. Tennis e scherma insegnano la concentrazione e la disciplina e aiutano ad affermare la propria personalità, battendo l'avversario. E se stessi».

## I SEGRETI DELLE ATLETE

**Creme decongestionanti per il contorno occhi e fluidi ultra idratanti**

## QUESTIONE DI PSICOLOGIA

**Lo sport modella il corpo ma incide soprattutto sul carattere dell'atleta**



## MARGHERITA GRANBASSI

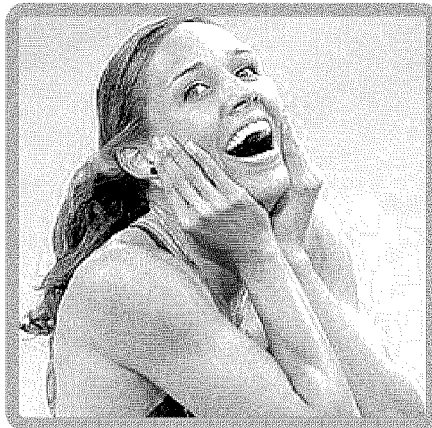
Campionessa di scherma

La bella sportiva ha stregato tutti con la sua interpretazione sul piccolo schermo a 'Carabinieri' e sul palco di 'Ballando con le stelle'

## LORI 'LOLO' JONES

Atleta

Sotto, l'affascinante atleta statunitense dei 100 e 60 metri ad ostacoli un mix esotico e conturbante di fascino nordico e latino



## FEDERICA PELLEGRINI

Nuotatrice

L'affascinante Pellegrini, bellezza acqua e sapone ha lavorato come testimonial per la pubblicità di vari brand: Audi, Pavesi, Carpisa ed Enel

BASTA CON LE RAGAZZE TROPPO MAGRE

# Miss Italia Sport Nuove icone di bellezza

**SONO OLTRE MILLE** le sportive che si sono iscritte a Miss Italia 2011, tra campionesse di canoa e golf che tenderanno di contendersi il titolo di Miss Italia Sport. La patron del concorso Patrizia Mirigliani porterà quest'anno, per la prima volta, alle prefinali nazionali, 19 Miss Italia Sport, elette in ogni regione (Piemonte e Valle d'Aosta corrono insieme). «Da tanti anni arrivano liberamente al concorso ragazze che praticano sport anche a livello agonistico — ha spiegato la Mi-

rigliani —. Nelle ultime edizioni c'è stato un notevole incremento, tanto che quest'anno sono già oltre mille le sportive iscritte. Mi sono chiesta il motivo e ho tratto la conclusione che Miss Italia e lo sport hanno obiettivi comuni: l'etica, la disciplina e il benessere del corpo. Il mondo delle donne è sempre più impegnato a difen-

dere questi valori e, del resto, questo titolo sportivo viene attribuito con molto risalto anche in numerosi concorsi di bellezza all'estero».

**TRA LE RAGAZZE** che partecipano a Miss Italia quest'anno ci sono anche Susanna Cicali e Matia Maffiuletti, la prima è stata medaglia d'oro nel 2008 ai mondiali di Maratona junior in K2 a Tyn Nad Vlatou, nella Repubblica Ceca, e ha vinto una selezione di Miss Italia in provincia di Firenze. Matia Maffiuletti, che prenderà parte alle selezioni in Lombardia, gioca con il Franciacorta Golf Club, e si è imposta sulla scena del golf nazionale con alcune vittorie nei tornei giovanili. «Nostro obiettivo — spiega ancora la Mirigliani — è quello di promuovere un modello di bellezza sano, di cui queste ragazze sono una bella testimonianza. Le 19 ragazze saranno in gara alle prefinali assieme alle altre miss. In finale eleggeremo la vincitrice alla quale assegneremo una Borsa di studio che contribuirà a sostenere le sue spese in campo sportivo».

## LE SALUTISTE

**Molto movimento e disciplina sono le regole di queste ragazze**

rigliani —. Nelle ultime edizioni c'è stato un notevole incremento, tanto che quest'anno sono già oltre mille le sportive iscritte. Mi sono chiesta il motivo e ho tratto la conclusione che Miss Italia e lo sport hanno obiettivi comuni: l'etica, la disciplina e il benessere del corpo. Il mondo delle donne è sempre più impegnato a difen-



La bionda tennista Maria Sharapova incoronata la più bella dello sport

DOPO I 30 ANNI CIASCUNO DI NOI PERDE CIRCA L'1% DELL'ELASTICITÀ INTELLETTIVA. IL RIMEDIO È UN COSTANTE ALLENAMENTO

# 'Forma Mental trainer': arriva l'allenamento cervelli

**NON È UNA NOVITÀ CHE**, per mantenerlo 'giovane', il cervello va tenuto in esercizio, come si fa con il corpo, ma è nuova la figura professionale - presentata all'ultima edizione di RiminiWellness - del Mental Trainer.

Durante la kermesse dedicata al fitness, per irrobustire la memoria verbale e la concentrazione, al pari di pesi e altri accessori ginnici, sono stati proposti test psicologici ed esercizi per lo sviluppo mentale.

Di cosa si tratta?

Lo spiegano gli esperti di Assomensana ([www.assomensana.it](http://www.assomensana.it)): «L'allenatore delle performance intellettuali è un neuropsicologo e il suo compito principale è quello di stimolare le numerose funzioni cerebrali per sviluppare e potenziare le capacità di memoria (verbale, visiva, prospettica, episodica, semantica, procedurale, dei numeri, dei volti, dei nomi, topografica ecc.), di attenzione, concentrazione, orientamento, linguaggio, ragionamento, logica, velocità di riflessi e altre ancora.

Gli incontri con gli esperti della mente si possono svolgere ovunque, negli ambulatori professionali, al domicilio dell'utente, nelle palestre, presso scuole, centri sociali e culturali, in luoghi messi a disposizione dai Comuni.

**LA RICERCA SCIENTIFICA MONDIALE** ci informa che le abilità cognitive sono soggette al logorio del tempo. Dopo i 30 anni qualunque individuo perde inesorabilmente circa l'1% di funzionalità della mente l'anno, tuttavia questo declino può essere rallentato se si mantiene un'attività intellettuale vivace e incentivata.

E, poiché le persone percepiscono la qualità di vita in funzione dell'efficienza con la quale riescono a gestire la moltitudine di informazioni che invade le loro giornate, sentono il bisogno di mantenere in buona forma le attività mentali.

**IL FORMA-MENTAL TRAINER** sottopone ai soggetti item cognitivi (disegni, immagini, scritti, testi, test, ...), che sono veri e propri esercizi di Ginnastica Mentale in grado di stimolare e far funzionare a pieno ritmo le differenti aree cerebrali, in analogia con il Personal Trainer che, in palestra, attua il programma di allenamento fisico per rendere tonici e flessibili i vari distretti muscolari».

**Chiara Bettelli**

## TRAINING DEGLI STIMOLI

**Test psicologici e esercizi per sviluppare la memoria, innalzare la soglia di attenzione e migliorare la capacità di riflessi**



## Panico da prova costume Il 70% delle donne è in ansia

### ARRIVATA UFFICIALMENTE

l'estate gli italiani prendono d'assedio le spiagge. Ma come vivono le donne italiane il rapporto con la spiaggia e con la prova bikini? Un'italiana su 2 è in ansia e a non sentirsi in forma sono quasi 7 italiane su 10. Per compensare la non perfetta forma fisica, molte preferiscono nascondere il problema: il 40% afferma di voler utilizzare il pareo anche in spiaggia, mentre il 21% pensa che indosserà il costume intero. C'è chi, invece, inizia a scegliere uno stile di vita più consapevole, che concili un'alimentazione bilanciata (50%) a una regolare attività fisica, con esercizi fatti a casa (31%) e passeggiate nel verde (55%). L'obiettivo? Il sogno di una pancia piatta degna di essere sfoggiata pubblicamente, vero desiderio di 6 italiane su 10. E cosa si intende per 'alimentazione sana'? L'85% la associa alla frutta, l'89% ai verdura e il 58% ai cereali.



**LOOK DA GARA**

**Resistente all'acqua o permanentemente**

**TRUCCO DA GARA?** «Non proprio: anche la più affascinante delle donne sportive, durante una gara si concentra sulla propria disciplina e non pensa al make up. Eventualmente, se non si sente a proprio agio senza trucco, applica uno smalto colorato sulle unghie (vedi Federica Pellegrini) e un tocco di mascara water resistant» dichiara Simone Belli, National Make up Artist per l'Oréal Paris. In ogni caso grazie alle nuove tecnologie cosmetiche, esistono molti prodotti resistenti al sudore e al cloro delle piscine: anche i rossetti con formula long lasting (Infaillible Lip Duo de L'Oréal Paris, con tenuta 16 ore e Just Bitten Lipstain and Balm di Revlon, rossetto-pennarello lunga durata con balsamo idratante).

«**ALCUNE ATLETE** optano per il trucco permanente. Per essere sempre in ordine, evitare sbavature da sudore, e...non rubare neppure un attimo all'allenamento pre-gara», prosegue Belli. Ma è importante che le attrezzature usate per il tatuaggio siano sicure e i pigmenti atossici, ipoallergenici e bio-compatibili. «Il trattamento delinea ed esalta in modo naturale il viso (contorno occhi, sopracciglia e labbra in modo sfumato o tridimensionale) grazie a

speciali penne e micro-ago» spiega Cristiana Causo, responsabile didattica Accademia Internazionale Biotek(www.biotek.it).

**E NEI MOMENTI LIBERI?**

«La sportiva-star cambia look», sottolinea il Make up Artist «sorprendendo con acconciatura, trucco e abbigliamento che ne esaltano la sensualità».

**C. B.**

**Fascino in campo**

I TRUCCHI SPECIALI

**1,6%** **L'AUMENTO** del consumo di prodotti make-up per occhi, matite, eyeliner e ombretti nel 2010

**3,1%** **INCREMENTO** delle vendite dei trucchi per la pelle del viso: fondotinta e ciprie

**255 MILIONI DI EURO** la somma spesa per il make-up labbra in Italia nel 2010

