

scegliere

benessere

Una sola crema, diversi benefici.  
Il maschio ha scoperto il paradiso  
dei prodotti multitasking ad alte  
prestazioni, pratici, efficaci e veloci

# Beauty La voglio hi-tech

**I**l multitasking non è più prerogativa solo femminile. Almeno riguardo alle creme antirughe scelte dagli uomini, che vengono ormai selezionate in base alla polifunzionalità. Lo dimostrano i dati del Centro Studi di Cosmetica Italia, associazione di rappresentanza delle imprese che fanno parte del sistema italiano della cosmesi: nel 2014 sono calati i consumi maschili verso prodotti classici (-7%) a favore di uno spostamento (20 milioni di euro) su creme ad alte prestazioni (1-4%) che grazie alla tecnologia avanzata concentrano diversi principi attivi e di conseguenza diversi benefici. Forse anche gli uomini cominciano a preoccuparsi delle rughe? «Di certo le vivono meno drammaticamente delle donne», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. «Rughe e capelli grigi sono ancora catalizzatori di fascino. Ma è anche vero che l'uso di prodotti anti-età si diffonde sempre di più fra gli uomini. Fino a pochi anni fa

la richiesta di ritocchi estetici era solo per un 10% maschile, oggi tocca il 25-30: iniezioni di botulino nel contorno occhi, peeling per avere la pelle meno grassa, filler per correggere i solchi naso-labiali». I più attenti alla cura della pelle sono i 35-40enni che si interessano agli antiaging. E gli over 40?

«Hanno meno questa cultura, ma cominciano a fare maggior attenzione ai prodotti per la rasatura, che oggi non sono più lozioni alcoliche, bensì tutti idratanti, addolcenti e lenitivi. E proprio per assecondare i bisogni maschili gel, mousse ed emulsioni hanno texture leggere, non appiccicose, che si assorbono subito, non lucidano la pelle, né accentuano i pori dilatati». Ma che differenze ci sono tra la pelle dell'uomo e della donna? Risponde Ivan Luppino, dermatologo plastico che si divide tra Milano e Catania: «Hanno la stessa composizione, ma la differenza è ormonale. L'uomo ha una maggior concentrazione di androgeni, soprattutto di testosterone che influisce su struttura e composizione cutanea

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

per quanto riguarda lo spessore, superiore a quello della donna in media del 20-22%. Questo spessore è dovuto alla maggior presenza di due proteine: il collagene e l'elastina, il primo dà compattezza, la seconda elasticità. Con l'età si riduce, nell'uomo in modo progressivo, mentre nella donna a partire dalla menopausa». Il testosterone, che procura all'uomo parecchi vantaggi, e che diminuisce con il progredire dell'età, non è grande amico della pelle, provoca infatti un'elevata secrezione sebacea. E un viso molto grasso ha follicoli più ampi ed è più soggetta non solo all'acne, ma anche a irritazioni come le follicoliti.

«La pelle maschile ha inoltre meno tessuto adiposo rispetto a quella femminile, ma contiene maggior acido lattico, che garantisce la protezione dalle infezioni batteriche superficiali», conferma Luppino. «Il testosterone deprime il sistema immunitario di superficie (a differenza degli estrogeni nella donna, che lo fortificano), agevolando infezioni batteriche e virali. Il colorito della pelle maschile è poi più spento: c'è meno turnover cellulare e il testosterone determina anche l'alterazione del contenuto di melanina che modifica la colorazione. La pelle dell'uomo è però più resistente, subisce meno variazioni quali la perdita di tono e il cedimento strutturale». (k.b.)



## Tendenze olfattive

Fatte su misura per la primavera, nove fragranze ricche di personalità

### Viso giovane

#### IL GEL CHE ILLUMINA

Il marchio Biotherm Homme festeggia i suoi primi trent'anni lanciando un nuovo prodotto. Il CC Gel della Linea Total Recharge è leggero e trasparente. Dona luce al viso grazie a micro-pigmenti minerali incapsulati che a contatto con la pelle rilasciano agenti illuminanti



#### OCEANO FRIZZANTE

Pompelmo, aria oceanica e foglia di fico sono tra gli ingredienti frizzanti racchiusi in *Eternity Summer* di Calvin Klein



#### FASCINO IN BLU

*Bleu de Chanel* si declina nel formato da 150 ml, mixando foglie di erbe aromatiche, fava tonka del Venezuela e sandalo della Nuova Caledonia



#### SOBRIO E TENACE

*Dior Homme Cologne* vanta note sobrie ma persistenti: bergamotto di Calabria e fiore di pompelmo. Anche nel formato da 200 ml



#### ESSENZIALE LIMPIDEZZA

Lavanda, salvia sclarea e fiori d'arancio. Un mix limpido come il suo flacone zigrinato, *Acqua Essenziale Colonia* di Salvatore Ferragamo



#### CLASSICO DEL MISTERO

Sensuale e misterioso: *Acqua Di Giò Profumo* di Giorgio Armani nasconde geranio, rosmarino, incenso ed elemi



**NEL SEGNO DEL FALCO**  
Spiccano labdano e vaniglia in *Icon* di Police, profumo in un flacone a forma di falco: simbolo di forza e di lucida velocità



**AMAROVIRILE**  
*Trussardi Blue Land* sa di brezza marina. È agrumato e virile: muschio di roccia e cashmeran, zenzero e arancia amara



**BUGNATO IN NERO**  
*Valentino Uomo Edition Noire*, dal flacone bugnato come un palazzo rinascimentale, rivela mirto, cuoio bianco, caffè, crema di gianduia



**AVVOLGENTE SEDUTTORE**  
Legno di cedro dell'Atlas e della Virginia si unisce a scorza di limone e foglie di menta. Forte, seduttivo e avvolgente, è *Versace Eros*

# CrossFit, un mix da fare ovunque

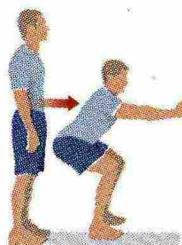
Si può allenare ovunque, in un garage, a casa, in un parco, ma la verità è che di solito le persone preferiscono la palestra perché anche nello sport l'unione di intenti, insieme alla possibilità di socializzare, fa la forza. È questa una delle ragioni del successo del CrossFit, disciplina del momento che però risale agli anni Settanta. «Il CrossFit», racconta Ernest Briganti, coach presso la Reebok CrossFit Officine di Milano, «nasce nel 1974 da un'idea di Greg Glassmann, giovanissimo allenatore di ginnastica artistica abituato a spostarsi in bicicletta. È lui a intuire che l'unione tra movimenti ginnici e un intenso esercizio aerobico fosse l'elemento mancante ai classici programmi di bodybuilding o endurance. Inizia così a proporre questo rivoluzionario concetto di allenamento fino al 1995, quando apre il primo centro specializzato al mondo: CrossFit Santa Cruz».

Resistenza cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità ed equilibrio sono i risultati che è possibile ottenere attraverso una combinazione di esercizi a corpo libero e altri come corsa, vogatore, salto della corda, arrampicata o spostamento di oggetti stravaganti. «L'allenamento dura 60 minuti», spiega David Stauffer, master trainer che collabora con la Federazione Italiana Fitness, «e si divide in riscaldamento, circuito di lavoro e stretching. Gli esercizi cambiano ogni giorno così da stimolare i muscoli in modo diverso e non annoiare mai».

Nelle palestre affiliate, dette anche box, ogni giorno i crossfitter svolgono il Workout of the Day (o WOD) e riportano i propri risultati su una lavagna oppure online sul sito [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), dove ci sono nuovi allenamenti giornalieri e video dimostrativi. Questo consente ai partecipanti di competere fra loro, seguire i progressi del gruppo, condividere esperienze e raggiungere i propri obiettivi. Secondo i dati forniti da Reebok, da cinque anni sponsor dei CrossFit Games, i campionati mondiali della disciplina, il numero di box è passato da meno di 1.500 nel 2010 - quasi tutti negli Stati Uniti - a oltre 10mila, in 80 Paesi diversi. Ma attenzione, perché, come tutte le attività fisiche, anche questa richiede qualche precauzione: «Lo sport», ammonisce il dottor Alessandro Lelli, consulente di varie società di basket professionistico, «va sempre affrontato seriamente. Fa bene, ma può fare anche tanti danni. È necessario sottoporsi a una visita specialistica preventiva perché, per esempio, sollevare pesi non va bene per chi ha problemi alle articolazioni. Perciò è molto utile appoggiarsi a un preparatore atletico». (m.b.r.)

Inventata negli anni Settanta, solo adesso in grande crescita, la specialità combina esercizi con attrezzi con altri a corpo libero

## gli esempi



**AIR SQUAT**  
In posizione eretta, con le braccia lungo i fianchi e le gambe divaricate, flettere le ginocchia e portare le cosce parallele al pavimento sollevando in avanti le braccia



**PULL-UP**  
Aggrappandosi a braccia tese a una sbarra, si parte da una posizione sospesa a braccia tese. Portare il mento al di sopra della sbarra e tornare giù senza toccare terra

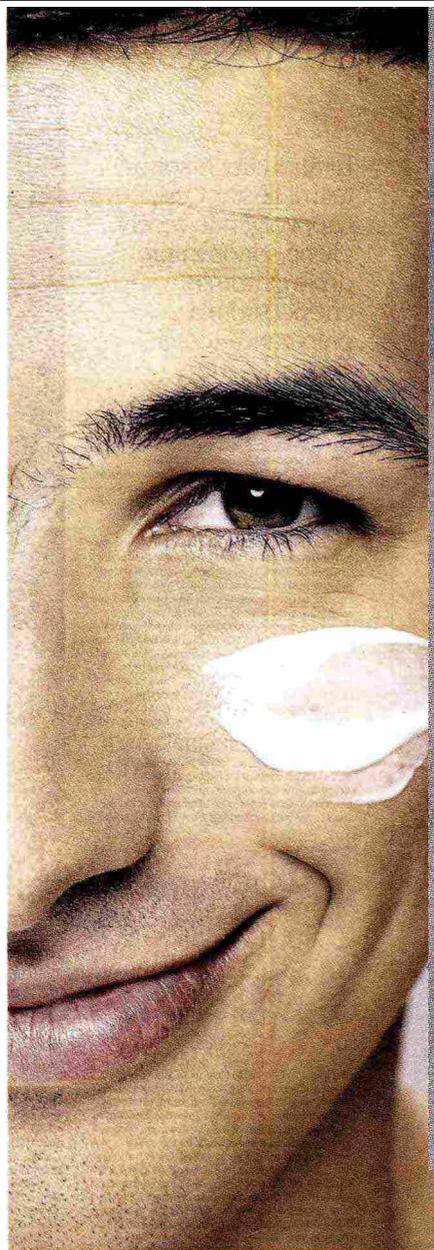


**LUNGE**  
Dalla posizione eretta, fare un ampio passo in avanti e piegare il ginocchio fino a fare arrivare a terra quello posteriore. Risalire e ripetere con l'altra gamba



**RING DIP**  
Sospesi in aria con le braccia dritte che fanno leva sugli anelli, piegare il braccio fino a quando la spalla scende sotto al gomito, poi tornare nella posizione iniziale

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## LA PELLE MASCHILE IN 6 PUNTI

Anche se le differenze cutanee tra l'uomo e la donna sono rilevanti, i principi attivi di base delle creme sono gli stessi

1

### SPESSORE

L'elevata concentrazione di androgeni (soprattutto testosterone) influisce sulla struttura e composizione della pelle: nell'uomo è più spessa del 20-22% rispetto a quella femminile

2

### COMPATTEZZA

Lo spessore è dato dalla forte presenza di due proteine: il collagene, che dà compattezza, e l'elastina, che dona elasticità. Nell'uomo si riduce progressivamente con l'età

3

### IRRITABILITÀ

Il testosterone comporta una maggiore secrezione sebacea. La pelle grassa ha follicoli più ampi che la rendono soggetta sia all'acne sia a irritazioni come le follicoliti

4

### ACIDITÀ

La cute maschile ha meno tessuto adiposo di quella femminile e contiene maggior acido lattico, che garantisce protezione dalle infezioni batteriche superficiali

5

### COLORITO

La pelle dell'uomo ha un colorito più spento: c'è meno rinnovamento cellulare e il testosterone determina l'alterazione del contenuto di melanina, che modifica la colorazione epidermica

6

### RESISTENZA

La maggior resistenza cutanea maschile riduce molto la perdita di tono e il cedimento strutturale, che sono il cruccio principale delle donne

