

PSY **2** le età della bellezza

La stagione dell'equilibrio

I cambiamenti del corpo non fanno più paura, ma ci si vuole mantenere in piena forma. È essenziale un'alimentazione ipocalorica, ma è importante anche l'esercizio fisico. E, per il viso, trattamenti mirati che coniugano efficacia e puro piacere. La testimonianza di Marta Morazzoni

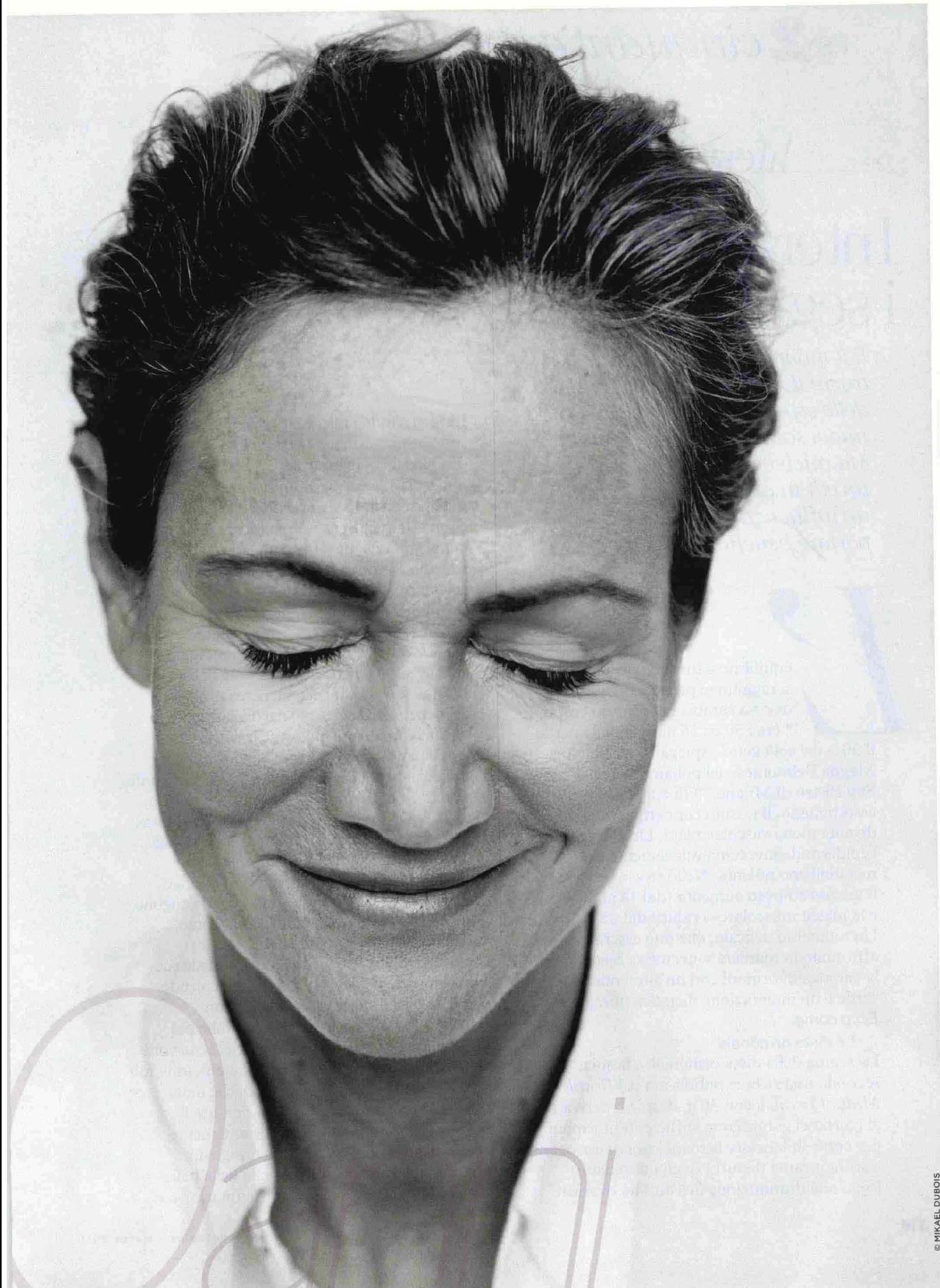
Creare una personale armonia

L'ho imparato ai tempi del liceo classico: la bellezza è un dato armonico. La cultura del 900 si è preoccupata di smentirlo e ce ne ha dato ampi esempi, o forse ha intuito un altro tipo di armonia: in ogni caso l'indicazione per me rimane preziosa. Ce n'è un'altra ancora più radicale: conosci te stesso. Si applica all'anima come al corpo ed è un modo non sempre facile ma definitivo per arrivare a una sorta di autonoma bellezza, quella che prescinde dalla moda e fa però i conti con una personale misura di sé nel tempo. Ho cominciato a star bene con me, col mio fisico, quando ne ho capito le esigenze, la struttura e i colori; tutto questo significa indipendenza. Mi piace che la pelle si colori per il sole e non per le lampade, la doratura dell'estate e il rosso delle sudate invernali sugli sci scandiscono le stagioni anche su di me. Ho un culto per i capelli e per il loro colore, che è giusto con il colore della mia faccia, e ha subito solo le mutazioni del tempo, il grigio che compare qua e là non mi disturba affatto. Credo di vivere energicamente ma non ho mai frequentato una palestra: invece mi sposto a piedi e in bici, due modi di fare una ginnastica necessaria, anche in città. Penso che quelli che non usano bici per paura dell'inquinamento sono degli effettivi inquinatori! E infine un'ultima considerazione, che ha supportato in realtà le precedenti: il tempo mi ha offerto viaggi, studi, incontri, un incontro che mi ha cambiato la vita... ma, chissà! Forse questo è un altro, più prepotente argomento.

>>>



Marta Morazzoni
"Regina" del romanzo storico sentimentale, è nata a Milano nel 1950, e vive a Gallarate. È in libreria con *La nota segreta* (Longanesi). Altri romanzi: *La ragazza col turbante* (Guanda, (tradotto in nove lingue) *Il caso Courier* (Guanda, con cui ha vinto il Premio Campiello nel 1997), *Una lezione di stile* (Longanesi, 2002)



© MIKAEL DUBOIS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

www.ecostampa.it

PSY **2** *cinquant'anni*>>> *lifestyle*

Interpretare i segnali del corpo

È il momento in cui si può trarre il massimo vantaggio sia dalle esperienze passate sia dai nuovi scenari che si prospettano. Ma anche il passaggio verso un'età in cui gli ormoni hanno un'influenza ridotta, può portare benefici inaspettati



Largo quindi a bistecche "verdi", spezzatini, germogli, pasta, pane, ragù di soia e formaggio (tofu). Ne basta una porzione al giorno, condita da altri cibi ricchi di ormoni vegetali: broccoli, cavoli e semi di lino. Senza dimenticare che, per arginare le perdite di collagene, il miglior rimedio è mangiare molta frutta e verdura cruda, ricche di vitamina C.

Integrare sì, ma in modo mirato

Assumere integratori generici è inutile (e spesso anche controproducente), ma una giusta "supplementazione" a base di estratti vegetali può aiutare a contenere i problemi della menopausa. Piante particolarmente ricche di fitoestrogeni, come la salvia e il luppolo, possono essere un valido supporto per bilanciare le carenze fisiologiche se assunte sotto forma di estratto idroalcolico o tintura madre, sotto indicazione del medico curante. Altro fitorimedio utile è l'estratto di astralago, un tonico che risolve tutto l'organismo agendo in modo particolare sui polmoni e sulla pelle. Ma le ricerche più recenti vengono dal Giappone e riguardano l'erba d'orzo, una pianta che, spremuta, essiccata e polverizzata mantiene inalterate tutte le sue proprietà benefiche che ha allo stato crudo. È nato così il succo d'erba d'orzo: un integratore in polvere con trenta volte più vitamine del complesso B del latte, sette volte più vitamina C delle arance, caroteni, minerali antiage ed enzimi come il SOD, che aiuta a eliminare i radicali liberi e a riparare il dna danneggiato. Assunto costantemente prima dei pasti principali, è consigliato inoltre per migliorare l'elasticità della pelle e per rafforzare il sistema immunitario. G.P.

L'equilibrio è un traguardo che si raggiunge prendendo atto di cosa cambia nel proprio corpo. "Tra i 50 e i 55 anni la pelle perde il 30% del collagene", spiega la dermatologa **Magda Belmontesi** del poliambulatorio San Pietro di Milano. "Gli epitelii si assottigliano, il tessuto connettivo si altera e diventa meno vascolarizzato. Di conseguenza, l'epidermide invecchia velocemente e il metabolismo rallenta. Nello stesso tempo, il tessuto adiposo aumenta (dal 14 al 30%) e la massa muscolare si riduce dal 25 al 17%". Un momento delicato, che può essere affrontato in maniera vincente se bilanciamo la carenza di ormoni con un'alimentazione verde e un'integrazione dietetica mirata.

Ecco come.

La dieta ormonale

La regina della dieta ormonale è la soia: secondo una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal*, con 30 g. di soia o derivati al giorno ci garantiamo sufficienti fitormoni per controbilanciare la mancanza di estrogeni e scongiurare i disturbi (e gli inestetismi) legati alla diminuzione dell'attività ovarica.

beauty

Mantenere il "capitale" bellezza

È

importante non dormire sugli allori se si è lavorato bene negli anni passati, o non farsi prendere dallo sconforto se non si è fatto abbastanza per la propria pelle. In fondo, è una

questione di dieta "cosmetica", che inizia a 20 anni e dura tutta la vita con ingredienti diversi. I 50 sono anni importanti, ma non c'è nulla da temere. I cambiamenti "radicali", l'organismo li ha già intrapresi da tempo e li porta avanti lentamente. Tenere il passo è solo questione di volontà e organizzazione. I gesti della bellezza non cambiano: pulire e nutrire. Aumenta il numero dei prodotti, gli anti-età agiscono meglio in squadra, i sieri si usano in coppia o diversi per ogni zona del volto, alla crema da notte si aggiunge della vitamina A pura, l'idratante è sempre un antimacchia con filtro solare e azione rassodante. L'aromacologia è una scienza da seguire, "inalare" il profumo di una crema mentre la si stende è tanto gratificante ed efficace quanto una seduta dall'estetista. o.f.

Trovare l'equilibrio perfetto

Un trattamento anti-età è una piccola pausa di piacere da usare in silenzio. Nella crema da giorno Retilift di **Bottega Verde** (50 ml, 36,90 euro) retinolo (vitamina A) e olio di riso stimolano il rinnovamento cellulare, distendono le rughe e riempiono i vuoti. Lo shampo trattante al melograno di **Klorane** (200 ml, 8,90 euro), preserva il colore e la vitalità dei capelli. Vitamine, minerali ed estratti botanici sono gli attivi anti-età di **Sisley Global Anti-Age** di **Sisley**, ai quali si aggiungono oli vegetali nella versione per le pelli secche (50 ml, 270 euro). Agisce mentre dormite **Diamant de Beauté Concentré de Minuit Régénérateur** di **Carita** ricca di ingredienti preziosi, (50 ml, 350 euro), si stende alla sera sul viso e sul collo, 2-3 volte alla settimana, una cura d'urto per pelli stanche e poco ricettive. **The Radiant Serum** di **La Mer** (30 ml, 260 euro) è un gel fresco a base di acque ionizzate, alghe e piante marine che rendono la pelle levigata, il colorito omogeneo e risvegliano la luce naturale del viso



IL SEGRETO DEGLI ANTIAGE

Parla il ricercatore delle linee over 50 Avon

Anthony D. Gonzalez, responsabile della ricerca Avon, ha curato lo sviluppo della linea antiage Anew, spiega a *Psychologies* come nasce un anti-età.

Come si costruisce un trattamento specifico per ogni età?

Partendo dai problemi che deve risolvere, le ricerche dicono che le trentenni hanno il problema dei pori dilatati e delle rughe, col passare degli anni l'attenzione si sposta alle rughe profonde, alla perdita di tono e infine all'idratazione: una pelle matura non riesce più a trattenere l'acqua.

Quanto conta la psicologia in un cosmetico anti-età?

Molto, un trattamento deve essere un'esperienza globale, deve rassicurare oltre a dare risultati ed essere accettato. In questo la sensorialità aiuta molto.

Un anti-età richiede una formulazione particolare?

Si parte dai processi biologici chiave legati all'età per trovare l'attivo più innovativo e si studia l'interazione tra texture, per usare più prodotti a strati.