

Notes - Bellezza

ZONE HOT

La beauty strategia per un seno a prova di gravità

di Claudia Bortolato

La moda, anche invernale, punta sul décolleté. Tra buone abitudini, prodotti liftanti e rassodanti, ecco i consigli per averlo al top

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Magda Belmontesi

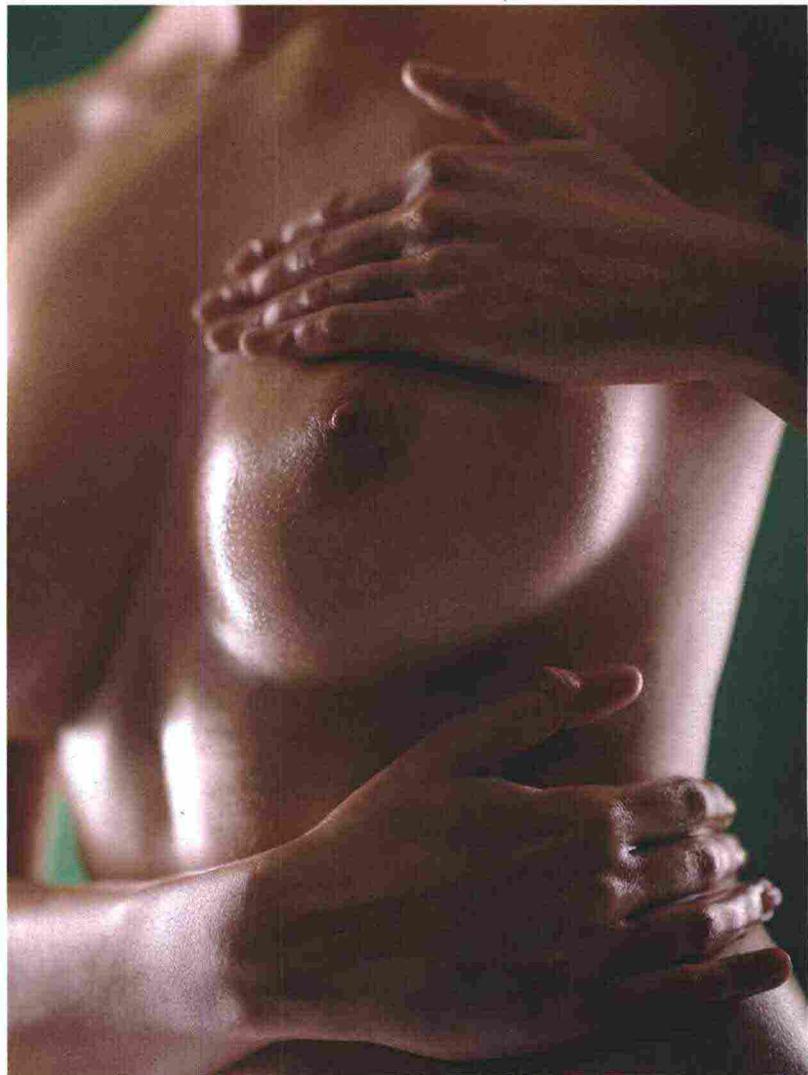
dermatologa
a Milano

docente della Scuola
superiore di medicina
estetica Agorà

Tra scollature vertiginose, con reggiseni a vista o addirittura senza, secondo la nuova tendenza, anche in inverno, soprattutto in prossimità delle feste, il décolleté sarà il punto hot. Pertanto, imposta fin d'ora una beauty routine con strategie e prodotti rassodanti e liftanti. Come noto, infatti, i cosmetici, soprattutto in questa zona, richiedono molta costanza nell'applicazione e tempi medio-lunghi per offrire buoni risultati.

Il primo tonificante è il reggiseno

Ma a proposito di reggiseno e della tendenza no-bra, il consiglio è di rinunciare a balconcini & Co. solo in occasioni particolari. «Di norma, infatti, è opportuno indossarlo, togliendolo solo la notte oppure sostituendolo con uno sportivo, anche se il seno è piccolo, perché il suo sostegno aiuta il tessuto cutaneo a mantenersi più tonico ed elastico», raccomanda **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente della Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. Tra l'altro, un semplice stratagemma che potenzia l'effetto tonificante del reggiseno è tenerlo nel →



ISTOCK

095256

Notes - Bellezza

Contro le discromie del décolleté ci sono creme schiarenti con una nuova molecola: l'acido tranexamico.

→ freezer per una mezz'ora prima di indossarlo, come si dice facesse l'iconica Marilyn Monroe. «Grazie al freddo, l'effetto push up è garantito per circa 4 ore», assicura la dottoressa Belmontesi.

Crema effetto push up

Va fatto un peeling delicato ogni settimana (vanno bene quelli dedicati alle pelli sensibili del viso, evitando il capezzolo) e occorre utilizzare prodotti specifici, con formule rassodanti, anti-tè e idratanti. «Sono utili le formule con complessi di vitamine, come la A, la E, la C, la B5; con il baobab, che è tonificante, rassodante e antiossidante, o con lo zenzero, che stimola il microcircolo. Il chitosano, invece, idrata e forma un film protettivo e distensivo, che aiuta la pelle a svolgere la sua funzione di sostegno», consiglia il cosmetologo Umberto Borellini. Soprattutto per i seni small, utili le formule ricche anche di fitoestrogeni, come kigelia africana, ginseng, luppolo, salvia, olio di soia e riso, perché ricompattando e ridensificando la pelle aumentano l'effetto ottico di un décolleté più "pieno". Sotto la crema del mattino, uno stragemma

in più è applicare un siero effetto botox: contiene una sostanza, l'esapeptide 3 non tossico, che distende il derma e ne aumenta l'elasticità.

Le cure più strong

Se il tuo seno ha perso molto tono a causa dell'invecchiamento o di una gravidanza o di un dimagrimento, per due mesi sostituisci la crema quotidiana con i trattamenti urto. «Sieri e fiale rassodanti possono essere utili quando contengono vitamine e complessi formati da liquidi mucilluginosi (per esempio malva e calendula) e da derivati biologici (come elastina), e quando contengono sodio glicirrinato o succo o radice di asfodelo, che hanno un'azione riparatrice», assicura [Magda Belmontesi](#). Sulle eventuali grinze sottili, che si formano lungo la scollatura per via

dell'aging, puoi applicare creme o emulsioni con principi attivi restituitivi, come olio di jojoba, olio di avocado e burro di karité.

Operazione antimacchia

Le iperpigmentazioni compaiono spesso anche sul décolleté, minando l'uniformità del colorito e conferendo alla pelle un aspetto invecchiato: per cercare di attenuarle, la sera, su tutta la zona (seno escluso) applica una crema schiarente e "antimacchia". Preferisci le formule con basse concentrazioni di acido cogico o con lipo-idrossiacidi, oppure con acido fitico, acido azelaico, arbutina, o glabridina (derivata dalla liquirizia) o con una nuova molecola antimacchie, l'acido tranexamico. «Queste sostanze, rallentando l'azione della tirosina, precursore della melanina, frenano la melanogenesi», spiega la dermatologa. Se le tue discromie sono evidenti, meglio i prodotti con poli-idrossiacidi all'8 o 12%, oppure le formule che stimolano il ricambio cellulare combinando diverse sostanze funzionali agli antiossidanti, come il licopene, il resveratrolo, le vitamine A e C.

POSTURA + FITNESS, ACCOPIATA VINCENTE

Attenzione alla postura adottata mentre dormi: la posizione sul fianco e quella prona promuovono la formazione di segni dell'età sul seno. «L'ideale sarebbe dormire supine o

abituarsi a cambiare posizione durante la notte o almeno cercare di addormentarsi in questa posizione», consiglia Silvia Pengo, ideatrice del metodo Fit & Face ([silviapengo.it](#)). «Se dormi sul fianco, controlla che il cuscino riempia bene lo spazio tra la

spalla e l'orecchio e non chiudere il mento verso lo sterno». Gli esercizi posturali sono ottimi alleati per tonificare anche il décolleté: eccone uno suggerito da Pengo, da eseguire tutti i giorni. Posizione eretta, piedi ben allineati, braccia a candeliera. Estendi le

braccia verso l'alto avvicinando le mani tra loro, espirando. Ritorno inspirando. Ripeti 10 volte. Ma attenzione: l'esercizio è efficace se viene attivata bene la muscolatura. Per riuscirci immagina di spingere lentamente verso l'alto qualcosa di pesante.