

bellezza starbene

È ORA DEL FACE FITNESS

I muscoli del viso sono più di 50 e, se li muovi con costanza, le rughe si attenuano, la pelle si tonifica e il colorito si illumina

di Michela Duraccio

Un valido rimedio contro le rughe? Non è una crema miracolosa, né un nuovo ritocchino del chirurgo estetico, ma la ginnastica facciale, cioè l'allenamento dei muscoli del viso. La conferma arriva da un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Dermatological Treatment*: un gruppo di donne tra i 35 e 58 anni si è allenata con esercizi mirati due volte al giorno. Il risultato? Dopo 8 settimane, pelle più soda ed elastica. A guardare certe smorfie buffe e alcune sequenze di esercizi proposti, viene da dubitare. E, invece, il face fitness funziona. Volta pagina e scopri perché. →

I benefici della ginnastica facciale per la salute  starbene.it

www.starbene.it 43

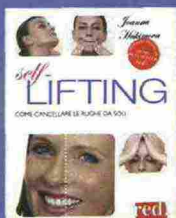
starbene **bellezza**

> effetto lifting naturale senza effetti collaterali

«La ginnastica facciale è molto efficace», conferma la dermatologa **Magda Belmontesi**. «E il motivo è presto detto. Anche nel viso, come nel resto del corpo, ci sono molti muscoli, una cinquantina circa, che bisogna allenare per dare un sostegno naturale alla pelle. Quindi, come si può scolpire e modellare il corpo con le discipline fisiche, si può tonificare e rassodare il viso con esercizi mirati. Che, peraltro, danno risultati anche prima: visto che i muscoli facciali sono di piccole dimensioni, infatti, si tonificano velocemente e ogni loro variazione di volume o posizione viene subito "assecondata" dalla pelle in maniera evidente. Anche se sembra incredibile, dopo un mese già si notano i miglioramenti, in particolare sulle rughe d'espressione». Il processo d'invecchiamento naturale, infatti, è accentuato proprio dalla mimica: per esempio, chi sorride tanto avrà le zampe di gallina più evidenti, perché strizza involontariamente gli occhi, mentre chi è spesso pensieroso o accigliato avrà rughe più marcate sulla fronte, perché la corruga. Non solo. Nei punti in cui la pelle tira molto si formano pieghe e solchi, dove il muscolo non lavora si svuotano i volumi e si rilassano i tessuti. «Con l'allenamento si può ricreare un migliore equilibrio del sistema, stimolando direttamente i muscoli e indirettamente tutti gli altri tessuti attraverso l'effetto circolatorio che accompagna le contrazioni ripetute. In pratica: aumentando l'afflusso di sangue e migliorando l'eliminazione delle sostanze di scarto, si dà un beneficio immediato all'epidermide che nel tempo migliora tono e colorito», spiega l'esperta. Proprio così. La ginnastica facciale ha effetti anche sulla luminosità. «Sia in caso di muscoli troppo contratti, infatti, sia di quelli "pigri" diminuisce l'af-



ECCO I LIBRI CHE TI FANNO DA COACH



Self-Lifting. Come cancellare le rughe da soli della biologa russa e facial coach Joanna Hakimova (red!, 9,90 €).



Ginnastica per il viso. Come mantenere un bel viso naturale di Catherine Pez, guru canadese della face gym (Sonda, 10,97 €).



Vitalità al viso. Esercizi e massaggi facciali per la salute e la bellezza della fisioterapista Leena Kiviluoma (Nuova Ipsa Editore, 24,90 €).

2 esercizi da eseguire tutti i giorni



il pesce palla

> Rafforza i muscoli della parte bassa del viso: a bocca chiusa distendi le labbra senza sollevarne gli angoli. Con i polpastrelli tocca guance e mento e, intanto, gonfia i muscoli delle guance, facendo resistenza al tocco. Ripeti 5 volte, in diversi momenti della giornata.



la cantante d'opera

> Per minimizzare i cedimenti e la perdita di definizione, chiudi i pugni e avvicinali al mento e al collo. Apri la bocca per formare una grande O, mentre i pugni contrastano per qualche istante questo movimento con una lieve pressione. Allontana le mani e chiudi la bocca. Ripeti l'esercizio per 1-2 minuti, finché non ti senti stanca. Come variante per quando i muscoli saranno più tonici, fallo con i palmi aperti sotto la mascella.

flusso di sangue alla pelle che, perciò, assume un colorito più spento e rallenta ulteriormente il rinnovamento cellulare, già frenato dall'età», spiega la dermatologa. «Allenando i muscoli del viso, l'incarnato diventa più radioso come conseguenza della circolazione risvegliata». Ci sono esercizi specifici per ogni parte del viso: per eliminare le pieghe nasolabiali, le rughe della fronte, aumentare il volume di labbra e zigomi, rassodare guance, collo e mento, liftare palpebre e sopracciglia. È possibile persino apprendere tecniche innovative di massaggio del viso e di respirazione, che contribuiscono a potenziare i già stupefacenti effetti del metodo.

> provare per credere

Se ti è venuta voglia di fare qualche esercizio, sappi che in Italia sono diffuse molte "scuole". Eccone alcune.

1 Visotonic® è un auto-lifting del viso che si avvale di tecniche mimiche di scuole di recitazione americane e di esercizi di riabilitazione muscolare usati in ambito medico. Puoi seguire corsi individuali o di gruppo in tutta Italia (visotonic.it).

2 Visavi è il metodo ideato dall'insegnante di ginnastica facciale Chiara Garrone che propone lezioni individuali o per gruppi ristretti con esercizi specifici per ogni parte del viso: il contorno diventa più definito grazie agli esercizi per mento e linea della mandibola; la fronte si distende; le palpebre sono più toniche e gli occhi diventano più aperti; gli zigomi si alzano e le rughe nasolabiali si spianano; le labbra aumentano di volume (centroenforme.it).

3 Naturalbiolifting è il metodo ideato dalla biologa russa Joanna Hakimova, praticato a Milano ma anche in altri centri italiani (naturalbiolifting.com). Si basa su un massaggio profondo in istituto che serve a rivitalizzare il derma e a stimolare la produzione di elastina e fibroblasti (le cellule che producono collagene) e su una serie di compiti a casa, cioè esercizi da svolgere per mezz'ora al giorno davanti allo specchio.

4 Face Trainer, proposto dalla personal Lorenna Ruocco a Torino, prevede corsi personalizzati, perché bisogna intervenire con esercizi su misura sui particolari diversi di ogni viso (facetrainer.it).

Insomma, il fitness per il viso è naturale, non ha controindicazioni né effetti collaterali. Richiede solo costanza. Vuoi un assaggio di esercizi che puoi fare? Oltre a quelli illustrati in questa pagina o nei libri segnalati a sinistra, ricorda che: gonfiare un palloncino aiuta a stendere le rughe sulle guance, spalancare al massimo gli occhi contrasta le zampe di gallina, aprire la bocca, tirando fuori tutta la lingua, è efficace contro il doppio mento.