

D

la Repubblica

RIFUGIATI
C'È UN'ITALIA
FELICE
DI OSPITARLI

WORLD PRESS PHOTO
NORD COREA:
COSÌ NON
L'AVETE
MAI VISTA

ASIAN CHIC
SORPRESE
DALLA
FASHION WEEK
DI GIACARTA

GWEN STEFANI, DAL DIVORZIO AL NUOVO ALBUM

Mi ha salvato la musica



È proprio vero che è tutto relativo. Perché se anche Chase Kennedy, giovane modella americana con gambe lunghe ben 129 centimetri (quasi da Guinness), a suo dire viene "discriminata" sul lavoro proprio per questo particolare anatomico, allora anche noi, meno dotate, possiamo andar fiere dei nostri 80 (più o meno, secondo l'altezza). D'altro canto è noto che, più che la lunghezza, conta la proporzione tra busto e arti inferiori. Ma, soprattutto, a far la vera differenza è la tonicità, acquisita con tanto, tanto movimento. Ed esercizi specifici. «Per cosce troppo sviluppate, con cellulite e rilassamenti evidenti», consiglia Mimi Rodriguez Adams, direttore tecnico della Fiaf (Federazione italiana aerobica e fitness, *fiaf.it*), «l'allenamento perfetto resta la camminata a velocità sostenuta per almeno 30-45 minuti tutti i giorni o la bicicletta (40 minuti per sessione). Per tonificare: esercizi a carico naturale (determinato dal solo peso del corpo) come quelli di aerobica sia a basso sia ad alto impatto, in base alle proprie capacità. Oltre a stimolare la circolazione, allenano i grandi gruppi muscolari della parte inferiore del corpo: quadricipiti, adduttori, adduttori, glutei e ischiocrurali (quelli della parte posteriore delle cosce)». Per assottigliare le caviglie l'esperta suggerisce ancora camminata, corsa, jogging e, in più, la simulazione della bicicletta in piscina. Ma se gli inestetismi sono la pelle rilassata e la cellulite, lo sport da solo non è sufficiente, e può servire il supporto di trattamenti medico-estetici mirati. «Per tonificare l'interno cosce e attenuare le smagliature, alle clienti propongo una tecnica combinata: il *dermaroller*, o *needling*, speciale rullo fatto scorrere sulla pelle che produce dei microtraumi, alternato a sedute con PRP, ovvero iniezioni biostimolanti con fattori di crescita piastrinici estratti dal proprio sangue. Entrambi incentivano la formazione di neocollagene», spiega Giuseppe Sito, chirurgo estetico a Napoli, Milano e Torino. La cellulite di primo stadio, quella edematosa, è controllabile con il lin-



fofrenaggio manuale o i massaggi con strumenti tecnologici come l'Endermologie LPG (*lpg-pro.it*) e l'Endospheres (vibrazione compressiva con microsfere, *endospheres.com*). «Per gli stadi più avanzati, valide soluzioni restano quelle d'antan: almeno quindici sedute di mesoterapia medica, sia in versione classica con farmaci lipolitici come carnitina, teofillina e molecole drenanti, sia eseguita con preparati omeopatici e, in questo caso, associata alla carbossiterapia, ovvero le microiniezioni di anidride carbonica», conclude Giuseppe Sito. La *revue en forme* primaverile richiede anche interventi effetto photoshop: Beau Nelson (*theactualgroup.com*), make up artist di Kristen Stewart, suggerisce di stendere sulle gambe un fondotinta liquido, dopo averlo ben lavorato tra le mani, oppure di aggiungere una terra in polvere alla crema idratante. (Still life Paolo Spinazzi)

1. Un autoabbronzante ricco d'oleo vera, idratante per viso e corpo. Si assorbe velocemente e lascia sulla pelle le note fruttate del fico. Lait Fondant Auto-Bronzant di Clarins (28 euro).
2. La parte anteriore della testina cultura e rimuove più peli in una sola passata, poi le micropinzette perfezionano l'epilazione. Silk-epil 9 di Braun (155 euro).
3. Rassoda, compatta e nutre la pelle del corpo, grazie a un biopeptide di nuova generazione, che stimola il collagene e all'alga laminaria che incentiva l'elastina. Revitalizing Supreme Global Anti-Aging Body Crème di Estée Lauder (79 euro).
4. Un olio leggero, con l'azione idratante dei semi di pistacchio e quella rigenerante dei fiori di cera. Olio Secco Nutriente Perfezionatore di Colistar (33 euro).
5. L'integratore mirato per le gambe: stimola la microcircolazione e il drenaggio. Fordren Microcircolo di Zuccheri (20 euro).
6. Riduce e previene gli inestetismi della cellulite. Body Strategist Cream Gel di Comfort Zone (in istituto, 55 euro).

**È in arrivo
il primo
fondotinta
"cushion"
per il corpo.
Crea un
effetto
abbronzatura
pop up**

