ILTEMPO SABATO 17 MAGGIO 2014

•benessere

benessere@iltempo.it

OVER 50

Il punto vita scompar È il cambiamento fisiologico

Superati i 50, è difficile sottrarsi a un ineluttabile cambiamento: pur avendo tenuto d'occhio l'ago della bilancia, il corpo si trasforma. L'addome si appesantisce, il punto vita scompare e la pelle perde tono. La progressiva inoperosità degli ormoni femminili accresce l'attività degli adipociti addominali, responsabili dell'accumulo dei grassi su ventre e vita. Soin Remodelant Ventre-Taille Multi-Intensif è il trattamento corpo di Clarins che contrasta i cambiamenti della silhouette e della pelle dai 50 anni.



OLIO SULLA PELLE

Cocktail di ingredienti per idratare e tonificare

Le proprietà dell'olio sulla pelle sono molteplici. Huile Finesse dell'Occitane è l'ideale per snellire la silhouette in ogni punto critico. Un olio ultrasecco, per una routine anti-cellulite molto rinfrescante. Contiene un efficace complesso di ingredienti, tra cui olio di pepe rosa e un cocktail esclusivo di 5 oli essenziali (elicriso, menta, carota, cipresso e palmarosa) che aiutano ad assottigliare la silhouette. Il cocktail di ingredienti combinato con i derivati del silicio e l'olio di mandorla, idrata, nutre e tonifica.



Cibo&Sport Insieme per ottenere risultati

Operazione pancia piatta

Camminare e limitare i carboidrati

Fabiana Pellegrino

È questione di pancia. Esiste un legame emotivo molto forte tra le donne e questa zona del corpo che, nel corso della vita, si trasforma più volte per variazioni di peso, gravidanze o età, modificandone l'aspetto, la forma e il volume. Per questo la pancia è una delle parti più vive e pulsanti del corpo femminile, la cui perfe-

zione rappresenta una priorità per l'84% delle donne. Eppure, grasso localizzato, mancanza di tonicità e rilassamento cutaneo sono inestetismi fisiologici difficile da evitare se lasciati al caso. «La parte alimentare qui fa da padrone spiega il personal trainer Massimiliano Febo - il sovradosaggio di carboidrati e la conseguente produzione eccessiva di insulina generano deposito soprattutto a livello addominale». Lo sport, però, può aiutare: «L'ideale è camminare o correre - continua il trainer - per un'ora ai giorno anche cin que volte a settimana, purché l'attività sia di bassa intensità, per non incappare nella sovrapproduzione di cortisolo (detto anche ormone dello stress) che ha un effetto controproducente anche a livello estetico. A questo uniamo anche un lavoro di rinforzo volto soprattutto alla sua funzione contenitiva dei visceri, quindi via libera a crunch in isometria, plank, sit up in torsione, purché

ben eseguiti».

Occhio però al cibo:

«Ppuntare a frutta e verdura di
stagione, sono piacevoli al gusto e con la temperatura alta
contribuiscono all'idratazione. In vista della prova costume qualche consiglio last minute può essere quello di prenderel'abitudine di uscire a piedi o in bicicletta. Per le più allenate ottime le attività ad alta
intensità di breve durata, dove
siano presenti scatti, balzi e

Terapia

d'attacco Sotto Dermolab pancia e fianchi e al centro Cellulinov di Sisley







Di notte
Trattamento
intensivo
pancia e
fianchi
con cellule
staminali
vegetali
di Collistar

con poca regolarità, avranno un effetto metabolico eccezionale. Ultimo consiglio utile: puntare sempre ad attività divertenti e stimolanti, per aumentare la resa con la stessa sensazione di fatica».

Con la giusta alimentazione e un po' di movimento, manca solo il trattamento adatto. Biotherm nel 2011 ha messo a punto Celluli Laser Size Code per soddisfare le aspettative

anche delle più esi-

genti. Il trattamento intensivo pancia e fianchi notte di Collistar usa le cellule staminali sfruttando i bioritmi dei tessuti cutanei per snellire e rimodellare l'addome e il girovita. Il principio funzionale estratto dall'Alga corallina inibisce la trasformazione dei pre-adipociti in adipociti e contral'assimilazione notturna dei grassi. Da Somatoline Cosmetic il Trattamento Pancia e Fianchi Advance 1 che, grazie a un complesso di ingredienti attivi snellenti, aumenta il consumo aei grassi e iavo risce la riduzione degli accumuli adiposi localizzati. Ancora, da Vichy il nuovo Destock Ventre potenzia l'effetto rassodante dello sport sulla pelle. Cellulinov di Sisley è un cosmetico intelligente che contrasta gli inestetismi della cellulite e dei depositi adiposi su tutti i fronti per attenuare i cuscinetti, rinnovare la pelle e renderla più bella. Super Slimming reducer di Shiseido usa anche l'aromacologia per stimo-

lare il suo effetto brucia-grassi. Rodial Size Zero favorisce la riduzione dei depositi di grasso ostinati e la ritenzione idrica, come la Crema corpo rassodante di Nuxe e il trattamento Pancia e fianchi Dermolab ad azione anti-rilassamento. Infine, da BioNike la Extreme definition è la rimodellante e la ReduXlim riduce l'assorbimento dei grassi.

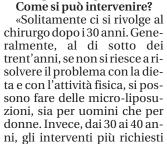


II chirurgo

Liposuzione e addominoplastica per ridurre il grasso

La pancia è un inestetismo su cui si può intervenire anche chirurgicamente. «Le donne tendono ad accumulare il grasso soprattutto sotto l'ombelico - spiega Ezio Maria Nicodemi, direttore della Clinica di Chirurgia estetica e Chirurgia plastica di Roma Parioli - mentre gli uomini sui fianchi. In età adulta, il gonfiore per l'uomo si localizza generalmente so-

pra l'ombelico, mentre l'addome delle donne può peggiorare in seguito alle gravidanze».





Nicodemi

sono la liposuzione e la mini-addominoplastica, per rimettere a posto la parete muscolare. Dopo i 40 a volte è necessario un intervento misto-liposuzione con addominoplastica - utile a ripristinare l'architettura muscolare e quella della fascia, che si è persa con il tempo».

Quali sono i tempi di recupero?

«Perlaliposuzione i tempi dell'intervento sono brevi, inoltre con la tecnica laser si riduce al minimo la perdite di sangue e di siero. L'addominoplastica, invece, richiede un ricovero di almeno 2 giorni».

Come si mantiene il risultato ottenuto?

«Per mantenere i risultati ottenuti con l'intervento chirurgico, è necessario rivolgersi a un nutrizionista. Una dieta equilibrata, infatti, è fondamentale. Bisogna fare, poi, una regolare attività fisica, senza dimenticare di idratare correttamente la pelle. E poi è necessario controllarsi ogni 7-8 mesi per fare dei ritocchini».

Fab. Pel.

→ Celebrities e bikini

BAR REFAELI

Sorriso smagliante per la supertop che si fa fotografare sotto il solleone. Lunghissime gambe affusolate e un corpo praticamente da sogno: tutta





ALESSIA MARCUZZI

La simpaticissima showgirl difende un corpo mozzafiato e si diverte a immortalarlo in pose sexy-giocose sul suo profilo di Instagram. Chissà se il nuovo fidanzato apprezza

NICOLE MINETTI

Siamo abituati a vederla super-sexy e sempre bellissima. Qui è in versione beach e se mai ce ne fosse stato il bisogno, ci ricorda che si può essere perfette. Sempre.

