

Focus on:

ESSO

MANGIARE SANO

VACANZE

LIBRI PER L'ESTATE

MODA PRIM

ATTUALITÀ

PERSONAGGI

MODA

BELLEZZA

LIFESTYLE

BENESSERE

OROSCOPO

SPECIALI

VIDEO

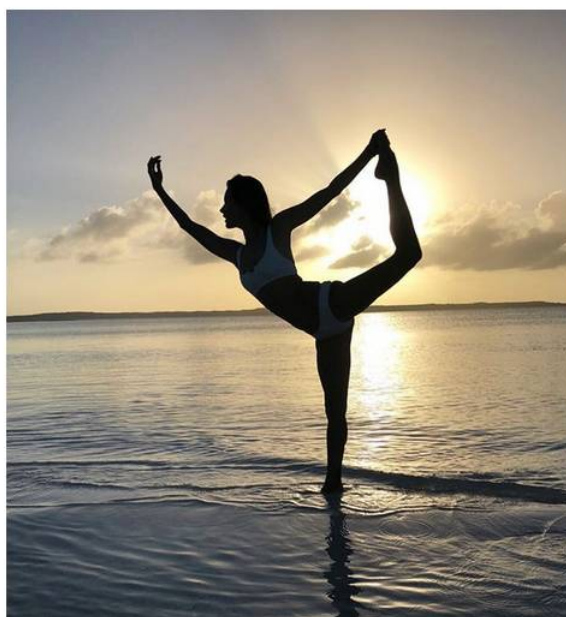
IO CORRO

HOME, BELLEZZA, VISO E CORPO / 23 luglio 2018

## Bikini, ultima chamata: le strategie last minute per la prova costume

*Attività fisica "ad alta resa", detox con cautela, trattamenti estetici mirati e cosmetici effetto dieta. Per chi è arrivata all'estate impreparata, ci vuole metodo. Globale. E accelerato. A prova di partenze last minute*

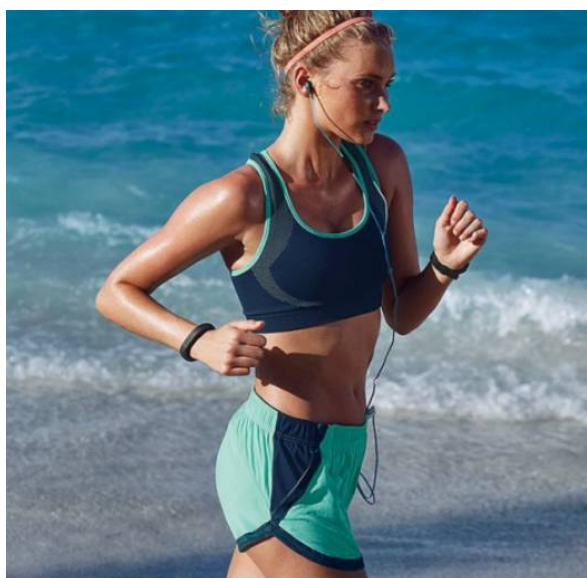
di MARTINA VILLA



**S**i chiama **"bikini blues"**, e non è una moda estiva. Anzi. È quella sensazione di inadeguatezza e leggera ansia che viene al 70 per cento di chi si infila il costume. L'autostima scende a una persona su tre: lo svela l'ultima analisi dell'Osservatorio San Pellegrino su 3mila italiani tra i 20 e i 55 anni. La pancia si scopre un "crucchio" democratico: è la zona unisex più critica. E se gli uomini si vedono appesantiti, il 51 per cento delle donne poco toniche, con cosce, glutei e fianchi nel mirino. **Che fare? "Tone up", come dicono Oltreoceano:** un regime last minute tra astuzie alimentari, attività fisica e trattamenti estetici per battere i tempi. Anche i più stretti.

## MUOVERSI!

Di colpo, il 43 per cento degli italiani decide di **“darsi una mossa”**. Per bruciare qualche chilo e, forse, qualche senso di colpa. **La corsa fa il boom (+41%)**: «Correre, ben idratati, nelle ore più fresche della giornata e a stomaco vuoto, esaurisce velocemente la scorta di glicogeno nel sangue e attacca i grassi. E i carboidrati assunti entro la mezz'ora seguente vengono bruciati immediatamente» spiega **Elena Casiraghi**, specialista in alimentazione dell'Enervit Nutrition Center di Milano. Molto efficaci le attività come **acquagym e hydrobike**: «L'acqua elimina l'acqua: lo prova la diuresi dopo».



## DIETE E DETOX MANIA

Negli ultimi report sulla validità scientifica di diete e integratori si parla di **“far west”**: «Troppi falsi miti e soluzioni miracolose sotto prova costume». A tutti gli effetti, siamo **il terzo Paese in Europa che più “googla” la parola dieta**. E, sempre il motore di ricerca, svela i picchi di attenzione: dieta mediterranea del Dottor Calabrese (+4.900%), dieta della dopamina (+2.850%), dieta low carb (+500%), ricette supermetabolismo (+300%). Senza dimenticare **estratti, succhi e beveroni**. Perché chi non ha voglia di mettersi a dieta punta a frutta e verdura liquide per eliminare chili e tossine. Basta un click per farseli recapitare comodamente in ufficio (**Babasucco**), organizzati per fascia oraria di assunzione (**Depuravita**), ripuliti da calorie inutili, ma super nutrienti – e modaioli – (**Holy**).



## CAUTELA, PRIMA DI TUTTO

«Il rischio di diete estreme o liquide è quello di perdere tono» continua la dottoressa Casiraghi. «Consiglio, piuttosto, di assumere per un breve periodo carboidrati da fonti vegetali escludendo i farinacei. Sì a proteine magre come pollo e bresaola, e a frutta a basso indice glicemico come le ciliegie: garantiscono i polifenoli utili per difendere la pelle dal sole. Succhi ed estratti aiutano in integrazione e mai a regime prolungato».

## DAL PIATTO AL BEAUTYCASE

**Caffè, ananas, menta:** lipolitici. **Arancia, betulla, tarassaco, equisetto, zenzero:** rivitalizzanti e tonificanti. **Finocchio, limone, kiwi:** drenanti. Bacche di goji, polifenoli dell'uva, curcuma: antiossidanti. Sono molti gli ingredienti e i fitoestratti che, dalla tavola, "migrano" nelle formule di fluidi e oli effetto remise en forme. Perché i **superfood funzionano anche nella cosmesi:** smuovono la microcircolazione, attivano la lipolisi, favoriscono l'eliminazione dei liquidi, rinforzano i capillari. Assicuratevi che siano presenti nel body care, oltre che in cucina.

## DIMAGRIMENTO 3.0

Contro accumuli adiposi e zone critiche, **l'approccio più interessante combina food e medicina estetica:** «Mi riferisco alla **liposcultura alimentare**» spiega il dottor **Sergio Noviello**, direttore sanitario di Milano Estetica: «Si associa l'assunzione di integratori con vitamine e aminoacidi calibrati per intaccare i lipidi solo dove serve. Dopo circa due settimane si associa il trattamento iniettivo **Belkyra**, il farmaco "sciogli grasso" efficace sulle zone più difficili come le coulottes de cheval. Dà risultati visibili anche in una sola seduta».

## E LA CELLULITE?

«Se il tempo è poco» spiega la dottoressa **Ginevra Migliori**, chirurgo plastico e clinical specialist Cellfi na «è efficace la **combinazione di radiofrequenza e carbossiterapia:** le onde elettromagnetiche contrastano accumuli adiposi e ristagni in profondità, mentre le micro iniezioni di anidride carbonica riattivano ossigenazione e microcircolazione». **Contro la buccia d'arancia più cronica**, invece, una novità dagli Usa: il trattamento **Cellfina:** in pratica, si "risollemano" gli avvallamenti dall'interno. «Si recidono i setti fibrosi che tirano i tessuti causando irregolarità e depressioni. La pelle ne risulta levigata. Con un leggero bendaggio, la paziente torna alle normali attività». E una seduta è risolutiva dell'ineestetismo fino a tre anni.





### IN BUONE MANI

A volte, può bastare un massaggio. «Se purtroppo si arriva un po' tardi con la messa in atto delle strategie di remise en forme, si può trovare nel massaggio professionale un valido alleato: il massaggio favorisce infatti il microcircolo e incrementa la temperatura nelle zone che si vogliono trattare», spiega **Carlotta Del Canale**, Technical Marketing Manager **[Comfort Zone]**. Il “**Metodo corpo**” del brand combina infatti skincare domestico e un salto in istituto per dare un'accelerata agli ultimi sforzi in palestra o alla dieta: «Il trattamento **Body Active** è particolarmente indicato a supporto di un'attività fisica, dalla camminata al nuoto, allo yoga, e fa da booster rimodellante che potenzia la beauty routine e l'esercizio fisico donando un'immediata sensazione di tonificazione». Si applica una maschera corpo a base di plancton delle Bermuda e argilla gialla del Brasile ricca di magnesio, ideale per remineralizzare i tessuti contro il caldo e migliorare il metabolismo lipidico. **La manualità fa il resto**: il “**Tuina**”, il massaggio tradizionale cinese, si alterna ai passaggi del “**wood massage roller**”, un bastone creato di fibre di bambù che scolpisce, attiva la lipolisi, drena i liquidi e potenzia il tono muscolare. Anche delle ritardatarie.