

BELLEZZA

CORPO

di GIANCARLA GHISI

# PEELING E DIGIUNO INTERMITTENTE PER DIMENTICARE GLI ECCESSI DELLE FESTIVITÀ

## HITLIST

1.

Alma K



Maschera Corpo  
Detossinante  
(da Douglas)

2.

Sisley



Botanical  
D-Tox

3.

This  
Works

thisworks

Evening Detox  
Starter Kit  
(da Sephora)

**Non bastasse la bilancia** c'è anche lo specchio a sottolineare gli stravizi delle recenti festività. Ore piccole, abbondanza di cibi zuccherini e ipersalati ci hanno lasciato qualche chilo di troppo e soprattutto pelle opaca, occhiaie e borse sotto gli occhi. **Meglio non perdere tempo e affidarsi a un serio programma detox, non solo a tavola.** Prima cosa, fissare l'appuntamento dall'estetista per un trattamento rigenerante viso e corpo. Quindi programmare una seduta in istituto per un hammam o, in alternativa, sauna e bagno turco. Se proprio si è pigri, optare per i vecchi rimedi della nonna: un bagno caldo la sera con mezzo chilo di sale sciolto nell'acqua.

Negli Stati Uniti, soprattutto sulla costa californiana e suggerito anche da Gwyneth Paltrow, ormai guru del benessere, si sta affermando un nuovo tipo di digiuno. «Si chiama digiuno intermittente», spiega Maria Gabriella Di Russo,

idrologa e medico estetico a Milano e Formia e docente al master di Medicina estetica all'Università di Pavia, «prevede di **alternare periodi di alimentazione a digiuno prolungato, al fine di disintossicare, vivere meglio e più a lungo.** Quando si mangia meno, e meno spesso, si attivano una serie di meccanismi metabolici in grado di aumentare la forza e la capacità di resistere alla fatica e allo stress fisico. Il programma non si basa solo sulla restrizione calorica ma anche sull'alternanza di fasi di digiuno a fasi di normale alimentazione scandite da ritmi precisi». Insomma tutti a guardare l'orologio. «Si tratta», prosegue l'esperta, «di **concentrare l'assunzione dei pasti in otto ore e di digiunare per le rimanenti sedici, in questo modo il corpo impara a fare un buon uso delle riserve di grassi.** E aiuta a regolare la risposta insulinica, le cellule iniziano un processo di riparazione, che apporta benefici soprattutto sul lungo periodo.

L'attrice e imprenditrice americana Gwyneth Paltrow (47 anni) è una sostenitrice del digiuno intermittente che prevede l'alternanza di periodi di alimentazione a una fase di digiuno

Ad esempio, si può mangiare dalle 8 di mattina fino alle 16 saltando così la cena, quindi digiuno dalle 19 alle 11 del giorno dopo saltando la colazione e iniziando la giornata direttamente con il pranzo. Un processo che si può seguire tranquillamente per uno o due giorni a settimana. Durante le ore di digiuno è concesso il tè verde o nero». Secondo Courtney M. Peterson, professoressa del dipartimento di Nutrizione dell'U-





GETTY IMAGES

niversità dell'Alabama, «**il digiuno durante la notte e la mattina successiva è probabilmente la forma più semplice da rispettare.** Un periodo di digiuno più lungo del normale ogni notte consente di bruciare le riserve di zucchero. Questo processo dà al corpo più tempo per bruciare i grassi e per eliminare l'eccesso di sale».

Nel frattempo bisogna preoccuparsi anche della pelle. «L'incarnato», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente nella scuola di Medicina estetica Agorà di Milano, «dopo piccole o grandi trasgressioni è il primo ad essere sottoposto a stress. L'epidermide appare asfittica, poco luminosa, con la presenza di impurità e brufoletti. Di conseguenza diventa più sensibile, si arrossa e si irrita con facilità». **Per recuperare, il primo trattamento importante è il peeling.** «Può essere a base di acido salicilico, glicolico o mandelicco, a seconda del tipo di pelle», continua la dermatologa. «Ha un'azione rigenerante e astringente. Andrebbe fatto almeno una volta la settimana soprattutto quando si superano i quarant'anni e l'epidermide impiega più tempo a rinnovarsi. A seguire, è indispensabile la maschera. **Se la pelle è secca e disidratata affidarsi a formule con ceramidi, omega 6, colesterolo vegetale. E utilizzare per detergere acqua termale.**».

Questo è anche il momento buono per prendere dimestichezza con gli antiossidanti per ridare all'incarnato luminosità. «Creme o sieri da applicare mattino e sera, o almeno una volta al giorno», spiega Belmontesi. «Sono a base di vitamina E quando la pelle è secca, vitamina A se è impura, vitamina C se ci sono discromie, macchie e colorito spento. Meglio se abbinare a acido ialuronico per un'azione idratante».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## PELLE

## Contro lo smog cittadino un aiuto arriva dalla vitamina C

Grande potere della vitamina C. Antiossidante importante per neutralizzare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo, e soprattutto contrastare le aggressioni ambientali quotidiane come smog o luce blu. A credere nelle sue proprietà è Keenwell, azienda spagnola fondata nel 1975, oggi presente in quaranta Paesi. «Con Oxidance», spiegano, «abbiamo voluto creare una linea di protezione urbana per la pelle. La vitamina C, estremamente importante durante le fasi di copertura e rigenerazione, è però estremamente delicata e si ossida facilmente. In laboratorio abbiamo trovato la soluzione per renderla stabile aggiungendo glucosio. In questo modo si attiva un enzima che permette un graduale e costante rilascio sulla pelle». La linea comprende crema da giorno, crema da notte, lozione micellare e siero. Oltre a neutralizzare i radicali liberi idrata in profondità, **accelera il processo di riparazione e rigenerazione cellulare, promuove la sintesi di collagene dermico con un aumento della densità cutanea.** Insomma, la pelle appare più luminosa e tonica. (g. ghi.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LE REGOLE PER SENTIRSI MEGLIO

1

## Alimentazione regolare

Concentrare l'assunzione dei pasti in 8 ore e digiunare per le restanti 16. Così il corpo impara a utilizzare bene le riserve di grassi

2

## Ripulire la pelle

Per togliere la patina grigia che toglie luce alla nostra cute, fare un peeling a base di acido salicilico, glicolico o mandelicco

3

## Riprendere luminosità

Utilizzare antiossidanti per ridare luce all'incarnato stendendo, almeno una volta al giorno, creme o sieri