



Il seno piccolo è chic

Sorpresa: un sondaggio sostiene che gli uomini preferiscono le forme poco prosperose. Mentono? Chissà! Di certo le taglie mini ci crederanno volentieri. E poi è vero che un décolleté discreto è elegante e attira gli sguardi, soprattutto se è sodo e ben curato. Come? Così

di **Monica Marelli** still life di **Luca Donato**

donna moderna consiglia

il massaggio ideale per rassodare il seno viene dall'Indonesia. Si fa disegnando con la mano un "8" tra i due seni. Non si usa olio, ma latte di cocco, dalle ottime proprietà elasticizzanti.

Interrogati per un sondaggio realizzato dal Villa Borghese Institute, clinica estetica di Roma, gli uomini italiani hanno risposto che a loro il seno delle donne piace piccolo: massimo taglia seconda. E pare, persino, che non abbiano una particolare passione per le curve rifatte. Meno? Forse sì. Una cosa, però, è vera: sotto qualunque abito, anche il più osé, il seno piccolo è molto elegante, può attirare l'attenzione senza essere sfacciato né volgare e non ha bisogno di reggiseno (una bella fortuna, soprattutto d'estate). Anzi, permette di giocare con ironia e un pizzico di malizia. Ricordate l'episodio di *Sex & The City* in cui Samantha indossa un abito in maglina leggerissima che mette in evidenza, oltre al seno minuto, spudorati capezzoli? Erano finti! Ma solo chi ha misure mignon può permettersi di scherzare applicando capezzoli adesivi, di silicone anallergico color carne, sulla pelle o sotto il reggiseno. Dopo l'uscita di Samantha, sul sito americano www.bodyperks.com hanno venduto migliaia di questi aggeggin (20 dollari la coppia). E, secondo il gossip, sembra che anche Victoria Beckham li abbia sfoggiati in una serata di gala.

I trattamenti da record che funzionano subito

Visto che le maggiorate (vere e o finte che siano) sembrano riscuotere meno consensi, tanto vale che chi non supera la taglia seconda ne approfitti. Tra l'altro, a sorpresa, un'altra indagine sostiene che in Europa le meno "dotate" saremmo proprio noi italiane: il 68 per cento indosserebbe una coppa B (mentre più della metà delle inglesi può permettersi una D). Approfittiamone, allora e cominciamo a prenderci cura del décolleté. Il vantaggio di una taglia piccola è che i tessuti non devono sostenere peso e sono meno soggetti a cedimenti. Ma è anche vero che chi si ferma alla seconda desidera metterla in evidenza il più possibile. Il modo, veloce e pratico, c'è e sono i cosmetici push up che, come confermano i dati di mercato, vanno letteralmente a ruba. Un esempio eclatante: il trattamento Volumizzante Seno di Pupa, lanciato

IL PIACERE *di farti bella*

nel maggio di due anni fa, ha venduto più di 400 mila pezzi, in profumeria è il prodotto corpo top e, soprattutto, è quasi introvabile. Su Facebook le ragazze hanno addirittura creato un fan club con 15 mila iscritte, dove scambiare informazioni e dritte. La concorrenza non si è fatta aspettare e ora in commercio si trovano trattamenti analoghi. Ma come funzionano? «Queste creme danno un effetto cosmetico: non cambiano il volume, ma inturgidiscono superficialmente i tessuti. È come se la pelle fosse un materasso e il prodotto in questione un "soffio" d'aria che la mantiene più tesa» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Gli ingredienti di base sono molecole, come l'acido ialuronico, che richiamando l'acqua dai tessuti si gonfiano. Il vantaggio di usarle su un seno piccolo è che il risultato sarà più visibile: soprattutto se è poco sodo o con la pelle un po' rilassata, la differenza fra il prima e il dopo l'applicazione, sarà più evidente. Questi prodotti non hanno controindicazioni e possono essere utilizzati anche per lungo tempo».

Gli esercizi che hanno un effetto push up

Il seno è appoggiato su una fascia muscolare, chiamata pettorale: se ben tonificata, i risultati si notano. Innanzitutto, bisogna correggere la postura. «La schiena eretta, le spalle ben aperte e il mento non incassato verso il basso slanciano la figura e mettono il seno in primo piano» dice Antonio Perdichizzi, istruttore presso il GetFit Club di Milano. «Prima di cominciare i veri e propri esercizi per il busto, è bene iniziare con qualche minuto di riscaldamento. Si afferra un bastone tenendo le mani a distanza comoda, senza forzare: a braccia tese lo si porta prima davanti al petto e poi dietro la schiena. Questo movimento aiuterà a sciogliere la zona cervicale e a mantenere più dritta la postura». Per gli esercizi che tonificano il seno, invece, sono necessari due pesi, da 1 chilo ciascuno. Ci si sdraia su una panca inclinata di 45

(segue a pagina 72)

- 1 Gel Buste Super Lift di Clarins (49 euro) è un siero fresco e non appiccicoso che ha un immediato effetto tensore.
2 Spray Cryo-Lifting Buste di Rilastil (27 euro) è uno spray che tonifica il seno.
3 Cipria Extra Luce di Collistar (27,50 euro) è una polvere dorata molto luminosa.



IL PIACERE *_di farti bella*

(segue da pagina 71)

gradi, con i piedi più in basso rispetto alla testa. In questa posizione, con i pesi in mano, si divaricano le braccia formando una croce con il corpo poi si chiudono incrociandole sopra il petto. L'ideale è eseguire quattro serie da 15 ripetizioni e ripetere l'esercizio almeno due volte alla settimana.

La dieta a base di proteine che tonifica

Premessa: non esistono cibi "magici" che possono regalare più volume al seno. Ma ci sono sostanze che servono a mantenere tonica e morbida la pelle, assicurando ai tessuti, seno compreso, un sostegno migliore. «Cheratina, collagene ed elastina, le sostanze che garantiscono l'elasticità cutanea, abbondano soprattutto nei cibi ricchi di proteine, come carne, pesce, formaggi. Ma non è necessario esagerare con le bistecche, perché anche i legumi (come i semi di soia, i piselli, i ceci, i fagioli e le lenticchie) ne contengono in quantità sufficienti» afferma la dottoressa Belmontesi.

Il make up che regala una taglia in più

Il maquillage, ovviamente, non aumenta le misure, ma è in grado di attirare l'attenzione sulla scollatura. Se realizzato con astuzia, infatti, crea colpi di luce e di ombra che fanno sembrare i volumi più generosi. Il principio su cui si basa è lo stesso usato dai make up artist per scolpire gli zigomi, scavare le guance, ottenere un viso più armonioso e proporzionato. Per realizzare un trucco così servono due cose: una polvere iridescente e un pennello medio più piccolo di quello usato per la cipria, ma più grande di quello da fard. Dopo avere indossato il reggiseno e il vestito, bisogna proteggere i ca-



ALTO/TIPS

pi con una velina. Poi, si applica la polvere luminosa sulla parte di décolleté lasciata scoperta dall'abito. Per completare l'illusione, nel solco fra i due seni, va steso un soffio di terra più scura, ma opaca, creando così un gioco di chiaro-scuro che ridisegna le proporzioni. Un altro trucco per attirare l'attenzione sulla scollatura, è usare una goccia di olio arricchito da micro-paglie o estratti di madreperla: basta stenderlo sul décolleté con movimenti circolari sulla pelle asciutta, subito dopo la doccia.

Le posizioni che proteggono il décolleté

Ci sono infine piccoli accorgimenti che aiutano a proteggere il seno, qualunque sia la misura. Attenzione, per esempio, alla posizione assunta durante il sonno. Se si fa un pisolino in vista di un party dove si sfoggerà un abito scollato, è meglio evitare di rannicchiarsi su un fianco o abbracciare il cuscino. «La pelle del décolleté è molto più sottile e delicata rispetto al resto del corpo. Tenendo queste posizioni, si preme la cute e si creano sul seno pieghe che restano visibili a lungo. Non solo: si rischia che, nel tempo, questi segni possano diventare permanenti» raccomanda la dermatologa.



1 Volumizzante Seno di Pupa (34 euro) favorisce l'incremento di uno strato adiposo sottocutaneo che arrotonda e aumenta il volume del seno. **2** Mousse Frizzante Rassodante Seno di Deborah (10,50) assicura un immediato effetto push up. **3** Sublime Décolleté di Chantelle Beauté (40 euro) è un siero che solleva e illumina.