

**GUIDA  
PRATICA  
MINI  
MEGLIO**

# ELOGIO DEL **SENO PICCOLO**

Ci piace perché: è sexy (scopri i prodotti per renderlo ancora più bello); non ti appesantisce quando fai sport (scopri gli esercizi per valorizzarlo); va di moda (scopri gli abiti trendy per mostrarlo). E ricordati di "volergli bene", con le cure mirate e i controlli per tutte le taglie

di Rossana Cavaglieri, Michela Duraccio, Antonella Marmieri

**PARIS HILTON**, 29 anni, pancia in dentro e petto (taglia seconda) in fuori. La miliardaria americana ama giocare con imbottiture e push up miracolosi, che periodicamente fanno gridare al "s'è rifatta il seno anche lei".

**INFORMA** 71

Da staccare e conservare

Splash

**GUIDA  
PRATICA  
MINI È  
MEGLIO**

# È bello e sexy

La bandiera delle piatte e contente è lei, Keira Knightley che, stanca di vedere il suo seno costretto in abiti da scena push up o gonfiato dal computer nelle locandine dei film (vedi *Re Artù*) e nelle pubblicità (vedi Chanel), vuole apparire solo come mamma l'ha fatta, cioè con una prima scarsa. La sua protesta, lanciata quando nel 2007 sul set de *I Pirati dei Caraibi 3* era stata strizzata da corsetti che dovevano tirar su quel poco che c'è, ha avuto un seguito. Proprio la Disney, per il kolossal *I Pirati dei Caraibi 4* (le riprese sono appena iniziate) ha chiesto di "provinare" solo ragazze con seni naturali massimo taglia 40 (in altre parole senza tette). Quindi, se non superate la seconda, e stavate pensando a un ritocchino, andrete controtendenza. Del resto, da-

vanti allo specchio, la taglia small ha molti più vantaggi della large.

**A prova di topless** «Il seno piccolo è decisamente più tonico e, di conseguenza, meno a rischio di smagliature: anche se la ghiandola mammaria aumenta durante la gravidanza, la pelle si mantiene più elastica» sottolinea la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Per lo stesso motivo, durante una dieta, è meno soggetto a svuotarsi. Con l'età, cede poco alla gravità e non rischia che, tra una mammella e l'altra, si formi il solco». Non è tutto: «È poco interessato da arrossamenti, intertrigine (l'infiammazione del solco sottomammario causato dallo sfregamento) e dermatiti, perché non essendoci "piega", non c'è neanche frizione» spiega l'esperta.

**(Altret)tante attenzioni** Questo non vuol dire naturalmente che le "coppe B" vadano curate meno: la pelle deve essere morbida e luminosa. «Non rinunciate alle spugnature fredde (hanno un effetto tensore immediato) e all'idratazione con prodotti ricchi di collagene, vitamina E ed elastina» dice la dermatologa. «Ma anche al massaggio con cosmetici leviganti (a base di alfaidrossiacidi, efficaci sul colorito), elasticizzanti (ricchi di aminoacidi) e rassodanti (le ultime novità sono quelle che inturgidiscono i tessuti di sostegno e arrotondano il profilo, dandogli volume). Occhio, infine, al sole: chi si concede il topless, usi una protezione minimo 15: la zona è ipersensibile e, tra i rischi, c'è la pelle più rugosa e a "macchia di leopardo».



Francesco Renga e la moglie Ambra Angiolini, taglia seconda



L'attore Rupert Friend e Keira Knightley, taglia prima scarsa.



Il cantante Chris Martin e la moglie Gwyneth Paltrow, taglia seconda.



Alessandro Preziosi e la compagna Vittoria Puccini, taglia zero.

## Uomini che preferiscono le piatte

Ambra lo ha confessato: è stato Francesco Renga a toglierle dalla testa l'idea di rifarsi il seno. Evidentemente il cantante è uno dei tanti italiani (37 su 100) che alle tette rifatte preferiscono quelle naturali anche se mini. Come rivela un sondaggio del Villa Borghese Institute, clinica estetica di Roma.

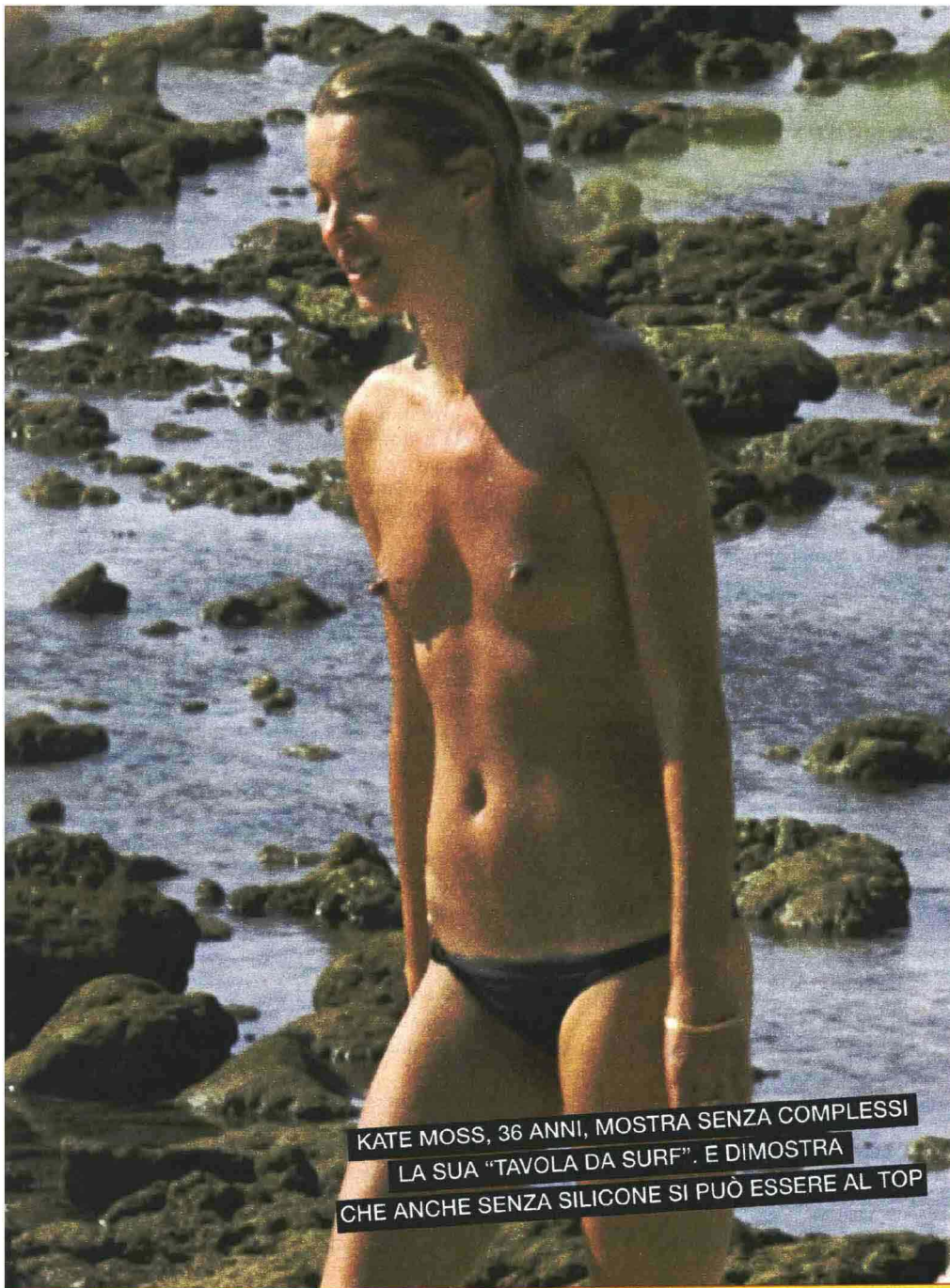
TUTTO QUELLO CHE PUOI METTERE NEL **BEAUTY CASE**



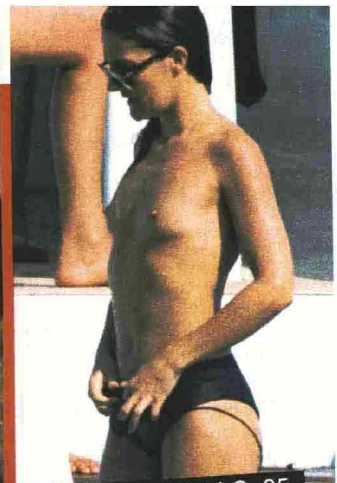
### I TRUCCHI PER VALORIZZARLO

- 1 Questa polvere, stesa sul décolleté, dona un **colorito solare** e idrata la pelle (Soleil Tan de Chanel, 42 euro).
- 2 Metà crema colorata, metà gel, attiva e intensifica l'abbronzatura e ha un **effetto levigante** (Terracotta Teint D'Ailleurs, 10, di Guerlain, 41 euro).
- 3 Basta un velo di gel **illuminante** e la scollatura risulta più sexy: contiene olio di buriti e pantenolo (Brazilian Soul di Bottega Verde, 9,99 euro).





**KATE MOSS, 36 ANNI, MOSTRA SENZA COMPLESSI LA SUA "TAVOLA DA SURF". E DIMOSTRA CHE ANCHE SENZA SILICONE SI PUÒ ESSERE AL TOP**



**VICTORIA CABELLO, 35. FASCINO ANDROGINO**



**GABRIELLA PESSION, 32. GLAMOUR ADOLESCENZIALE**



**SIENNA MILLER, 28. SEXY&SMALL**

**LE CREME PUSH-UP**

1 Grazie all'azione combinata di un "aroma" e di principi attivi tonificanti, lifta i seni (Aromatic Bust Firming Complex di Shiseido, 48 euro). 2 Rilascia un microfilm elastico che avvolge, rimodella e rimpolpa (Push-Up effetto volume di Collistar, 34,80 euro). 3 È efficace contro macchie brune e perdita di tono (Concentrato antietà seno e décolleté AEF di Pupa, 40 euro).



**GLI AIUTINI "EXTRA"**

1 Il solare per il topless è meglio antietà e con filtro alto (Trattamento protettore collagene di L'Oréal SPF 30, 17 euro). 2 Per le spugnature fredde usate una spugna morbida e dal profumo di violetta (Arôme di Martini SPA, 4,50 euro). 3 C'è pure l'integratore alimentare agli estratti vegetali volumizzanti che migliora il tono dei tessuti (Push-Up di Collistar, 24 euro 30 pz.).

**GUIDA  
PRATICA  
MINI È  
MEGLIO**

# È comodo

Un seno da maggiorata non è il massimo per fare sport. Parola di Rossella Brescia, ballerina e conduttrice tivù, che fin da ragazza ha dovuto lottare con una quinta e oggi è costretta, quando danza, a infilarsi lo "schiaccione", una specie di corazza per tenere a bada le curve. Che bello invece potersi muovere liberamente, senza impicci sul davanti. «Chi ha il seno piccolo è avvantaggiata: non deve sostenerlo molto nemmeno quando corre e non rischia di ritrovarsi con la schiena ingobbita come capita a tante dalle forme oversize» dice Jill Cooper, personal trainer.

**Gli esercizi migliori** Non lamentatevi allora della vostra prima o seconda taglia: potete sempre metterla in risalto.

E qui vi aiutano gli esercizi. «I pettorali sono utili ma non bisogna esagerare perché asciugano il tessuto adiposo che si trova sopra il muscolo» dice la personal trainer. «È meglio tonificare i dorsali, così le spalle si aprono, la postura migliora e il seno balza automaticamente in primo piano».

**I trucchi intelligenti** Per conquistare una bella figura e far scomparire anche quel rotolino che spunta sotto il reggiseno, ricorrete all'elastico. «Ne basta uno largo mezzo centimetro e lungo un metro e venti» dice Jill Cooper. «Da sedute si fa passare sotto i piedi e poi si tira spingendo bene indietro le spalle come per schiacciare un'arancia fra le scapole, mentre il petto vie-

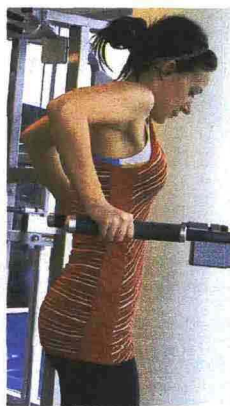
ne in avanti. Bastano cinque minuti al giorno». Altro consiglio per tonificare le spalle: «Quando andate a correre portatevi l'elastico e drappeggiate le estremità intorno alle mani» aggiunge la trainer. «Con i gomiti aderenti al tronco e le mani all'altezza della vita tirate l'attrezzo verso l'esterno al ritmo dei passi e poi rilassate».

**Gli sport ideali** «I migliori per portare il seno in evidenza sono quelli in cui per avanzare si muovono braccio e gamba opposti, come il nuoto a stile libero e il pattinaggio» spiega l'osteopata Krista Vanderbeke. «Ideali i balli latini: la torsione ritmata del tronco sul bacino stimola i muscoli ai lati della colonna, migliorando la postura».

## FAI TUTTO, MA NON TROPPO...



I **piegamenti** sulle braccia (guardate qui Nicoletta Romanoff) sono utili ma faticosi. Meno male, così se ne fanno meno! Troppi asciugano il seno.



L'attrice Haylie Duff si solleva con la sola forza della mani. Un ottimo esercizio per irrobustire le **spalle** e dare proporzione a un seno taglia seconda.

Le **estensioni** in avanti scolpiscono i pettorali al punto giusto. Se poi si usano gli elastici, come l'attrice Jessica Biel, ancora meglio.



Più la **colonna** è flessibile e tonica (e il cobra di Maria Sharapova serve proprio a questo), più la postura è elegante. E il seno balza in avanti.

## ...E NON DIMENTICARE MAI IL SOSTEGNO

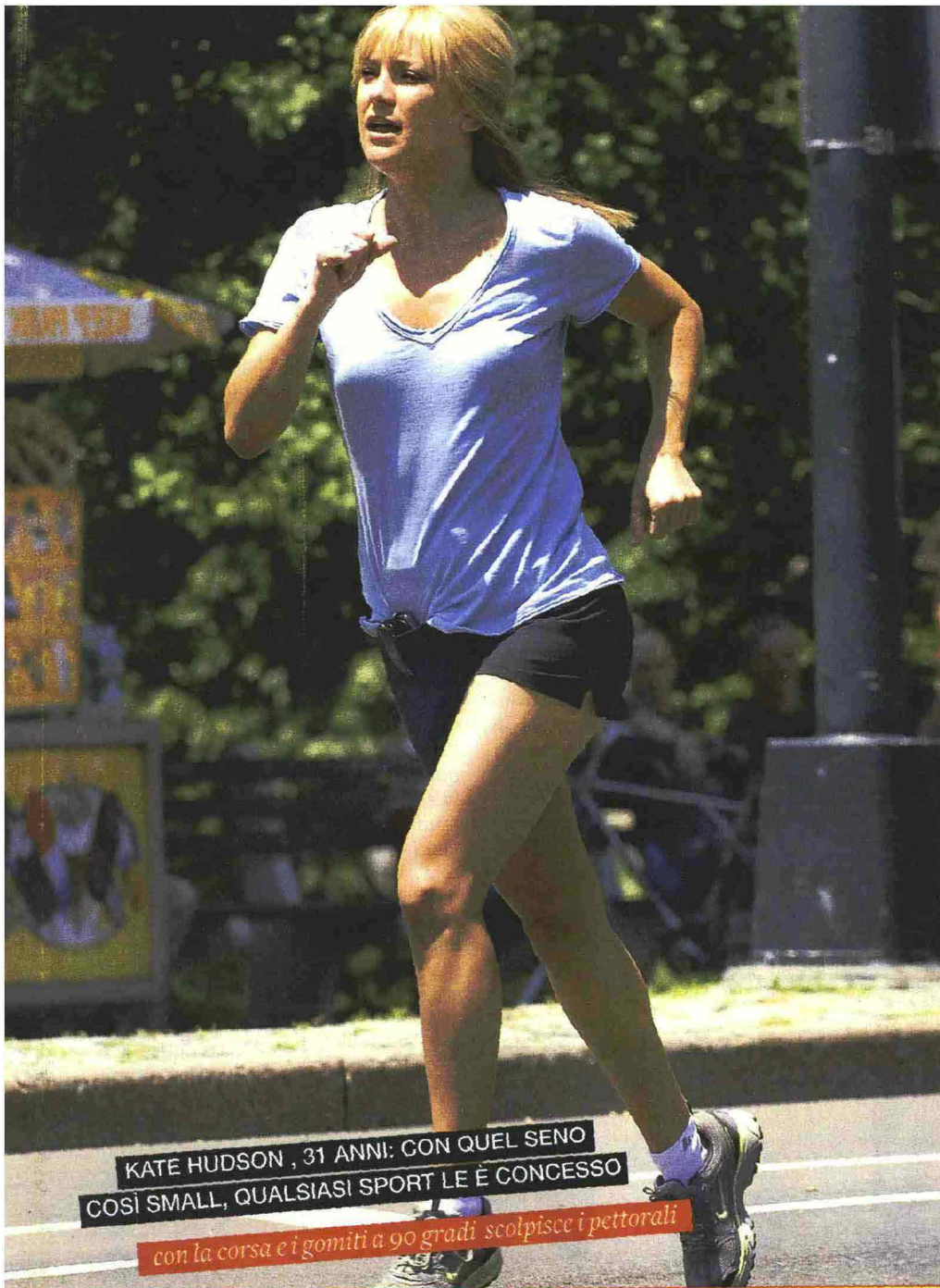


Da portare "a vista", il top che **fascia** ma non schiaccia (Freddy, 39 euro). Con le spalline così sottili, è perfetto per gli sport a basso

impatto, come la bici, dove non occorre un sostegno estremo.

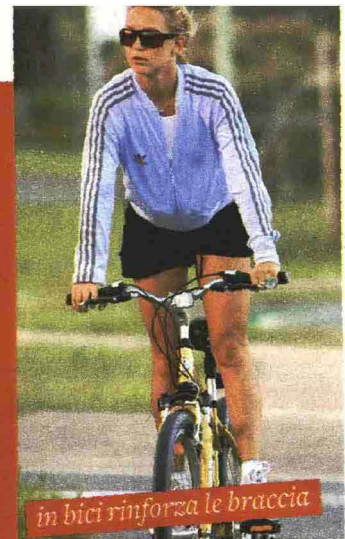
L'intimo più classico ha la nuova tecnologia **seamless** (senza cuciture), che garantisce il massimo comfort anche nelle sudate più "estreme", come nel running (Adidas, 35 euro).





**KATE HUDSON, 31 ANNI: CON QUEL SENO COSÌ SMALL, QUALSIASI SPORT LE È CONCESSO**

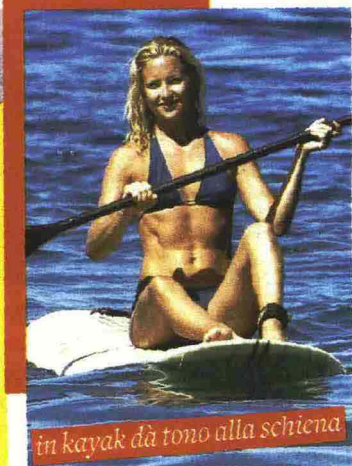
*con la corsa e i gomiti a 90 gradi scolpisce i pettorali*



*in bici rinforza le braccia*



*con il tennis definisce le spalle*



*in kayak dà tono alla schiena*

Il reggiseno c'è ma non si vede. È "nascosto" nella canotta con le **spalline** larghe, ideale per le attività come il volley, tutte salti e atterraggi (Arena, 36,90 euro).



Il sostegno interno assicura la massima **protezione**, la scollatura profonda aiuta negli esercizi di Pilates e yoga (Domyos, 9,90 euro).



Kika 3, Getty, Guindani, Olycom 3

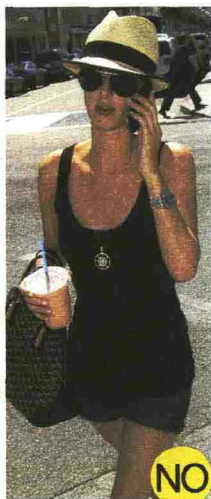
**GUIDA  
PRATICA  
MINI È  
MEGLIO**

# È alla moda



**SÌ**

**Mary Kate Olsen**  
Scollatura a V e cintura bustier sono un mix formidabile: la vita si assottiglia e il seno è in primo piano



**NO**

**Nicky Hilton**  
Canotta della salute, décolleté piattino e nero totale: un look perfetto. Per passare inosservata...

Se la maggior parte degli stilisti, per far sfilare le loro superbe creazioni, scelgono solo modelle dal décolleté ultrapiatto, una ragione ci sarà. «Il fisico filiforme permette di sbizzarrirsi: tagli sartoriali arditi, arricciature significative, drappaggi opulenti, decorazioni e ricami barocchi sono più facili da osare su donne prive di rotondità» spiega Carla Gozzi, consulente d'immagine, conduttrice della trasmissione *Ma come ti vesti* su Sky-Discovery Real Time e creatrice di un blog per modaiole incallite. «Un corpo con caratteristiche femminili troppo evidenti limita la "possibilità di manovra" di un sarto. Un esempio per tutti? Riccardo Tisci, direttore artistico di Givenchy, che ha scelto come musa ispiratrice la sua amica Maria Carla Boscono: statura da giraffa e portamento da felino, l'italiana ricorda molto la sottile, ma molto charmante, Audrey Hepburn, storica icona di stile della maison francese» ci racconta l'esperta.

**Vorrei ma posso** «Rispetto alle amiche pettorute, chi ha un seno mignon può permettersi molto di più: le giacche "cadono" bene, gli abiti-tunica non si gonfiano come uno spinnaker, i tubini hanno una perfetta verticalità, gli sbuffi, i volants e le ruches possono abbondare» dice Carla Gozzi. «E anche le scollature vertiginose e le trasparenze non richiedono necessariamente forme da maggiorata per essere sexy. Anzi: un seno da adolescente, anche molto esibito, non è mai volgare. E nessuno può negare che Kate Moss o Keira Knightley abbiano sex-appeal da vendere».

**Un consiglio: osate!** «Se siete piatte, quest'estate è il momento di "uscire allo scoperto". Potrete esibire la vostra prima di reggisenone con kaftani anni Settanta scollati e leggerissimi, top monospalla o senza spalline, bluse trasparentissime, gilet di tutti i tipi portati direttamente a pelle, costumi a fascia o ridottissimi a triangolo» conclude la nostra esperta.



**SÌ**

**Nicole Ritchie**  
Top floreale, capelli lunghi, jeans anni Settanta. E un seno piccolo e naturale. Hippy e di tendenza.



**NO**

**Kristen Stewart**  
Grunge va bene, sciatta no. La camicia stazionata sopra il top triste, non sono fatti per valorizzare il seno.

## QUEST'ESTATE VESTITI ( E SPOGLIATI) COSÌ:



### L'abito da sera animalier

Lungo fino ai piedi e vertiginosamente scollato. Vietato alle maggiorate, chic sulle androgine (Accessorize, 74 euro)



### Lo swimwear prezioso

È un costume intero ma fa anche da top. Il bel drappeggio incrociato e il dettaglio in strass "aricchiscono" il décolleté (Calzedonia, 59,90 euro).

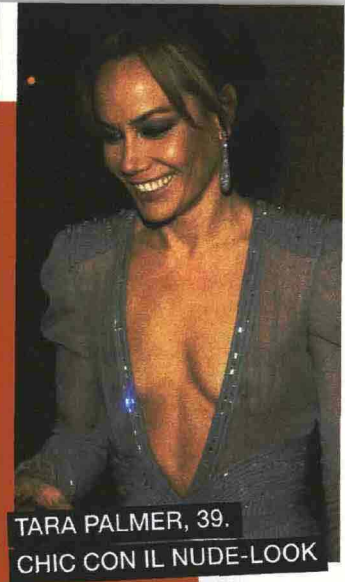


### Un costume tutto d'oro

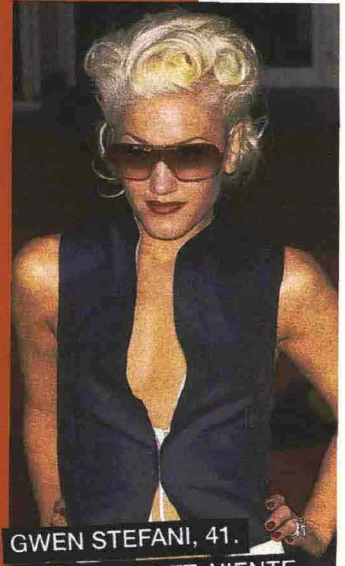
Con le micropaillettes specchio, trasforma una donna "ultraflat" in una Bond-girl (Etam Coleccion Natalia, 48 euro).



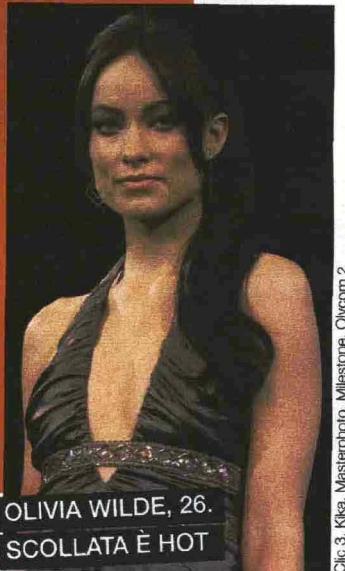
**AMBER VALLETTA, 36, ANNI.**  
**IN SMOKING È IMPECCABILE**



**TARA PALMER, 39.**  
**CHIC CON IL NUDE-LOOK**



**GWEN STEFANI, 41.**  
**SOTTO IL GILET, NIENTE**



**OLIVIA WILDE, 26.**  
**SCOLLATA È HOT**

**Il bikini a fascia** È un modello riservato a chi non ha bisogno di "sostegni" per il seno. Elegante e attualissimo (Yamamay, 29,90 e 14,90 euro)



**Il minidress décor** Niente spalline, linea fluida, arricciata. E fiocco macro sul petto che cattura gli sguardi (Relish, 85 euro).

**Il top a foulard** Non prevede l'uso del reggiseno e lascia la schiena completamente nuda. Più stuzzicante di così... (Sisley, 39,90 euro).



Clic 3. Kiba, Masterphoto, Milestone, Olycom 2

www.ecostampa.it

095256

**GUIDA  
PRATICA  
MINI È  
MEGLIO**

# Salute: consigli per tutte le taglie



**GERY HALLIWELL, 37 ANNI, È MADRINA DEL "BREAST CANCER CARE", LA FONDAZIONE AMERICANA CHE LOTTA CONTRO IL CANCRO AL SENO**

Grande o piccolo, il seno va tenuto sotto controllo per prevenire il tumore che colpisce 1 donna su 10 e che, secondo i dati ufficiali, è in lieve aumento.

**I controlli fai da te** Il seno cambia di continuo nel corso della vita ma anche solo nella fase del ciclo mestruale. Perciò, se volete individuare noduli sospetti, dovete conoscerlo bene. «L'autopalpazione è il metodo più semplice: andrebbe fatta una volta al mese circa» spiega Giovanna Piràgine, responsabile dell'Unità operativa di senologia diagnostica presso l'Istituto Ospedaliero MultiMedica di Castellanza (Varese). Sotto la doccia, con la mano insaponata, percorrete i seni a partire dallo sterno fino all'incavo dell'ascella con un delicato massaggio circolare. «Il seno piccolo ha un vantaggio: è più facile da esplorare. Chi lo ha voluminoso, invece, fa più fatica» prosegue l'esperta. Ma c'è una buona notizia. Se avete un seno che "fabbrica" facilmente cisti, non dovete temere che queste si trasformino in noduli maligni perché si tratta di formazioni benigne, molto frequenti.

**Gli esami clinici** Tra i 35 e i 40 anni sono consigliate un paio di ecografie. Dopo, invece, la mammografia, da fare ogni due anni, che diventano uno superati i 50. Sono metodi diagnostici sempre più avanzati (le moderne mammografie sono digitali: emettono meno

radiazioni e sono iperprecise) che riducono la mortalità per tumore.

**Leggende da sfatare** Tranne per le insidie che arrivano dall'interno, come appunto i tumori, il seno è un organo che si difende bene dai piccoli traumi quotidiani. «Reggiseni stretti o con i ferretti e gli eventuali colpi non provocano alcun danno alla struttura mammaria» dice l'esperta. «E va sfatata la leggenda metropolitana che certi deodoranti possano essere all'origine di degenerazioni tumorali».

**Attente al sole** A parte spalmarsi bene con una crema ad alta protezione prima di esporsi, tenete d'occhio i nei: «Devono allarmare quelli piatti di colore molto scuro e con i bordi frastagliati, soprattutto se crescono velocemente» avverte la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Prestate attenzione anche alle scottature e agli eritemi, più frequenti dove la pelle è delicata e chiara come appunto sul décolleté».

**Occhio alla linea** «Nutrirsi bene e mantenersi snelle, con una dieta ricca di frutta e verdura, fa bene anche al seno e aiuta a prevenire le malattie tumorali» dice la senologa. «Ingrassando, infatti, il seno diventa più grosso perché la mammella è in parte composta da tessuto adiposo, e l'obesità è uno dei fattori di rischio per il tumore ai seni».

## CURE DOLCI PER I PICCOLI DISTURBI

I disturbi al seno durante il ciclo possono essere risolti con l'omeopatia. «Quando i tessuti mammari sono congestionati e fanno male, prendete tre granuli tre volte al giorno di Phytolacca 5CH» consiglia Giancarlo Balzano, ginecologo omeopata a Roma. «Se il seno è caldo e pesante

e si sente il bisogno di contenerlo con un reggiseno, invece, va bene Bryonia 5CH, cinque granuli al giorno. Mentre Lac Caninum 5CH nelle stesse dosi è indicato quando è gonfio e non sopporta il reggiseno». I granuli omeopatici alleviano anche i fastidi della mastopatia fibrocistica (il seno ha una

consistenza granulosa, con tante piccole cisti che danno indolenzimento e pesantezza), disturbo diffusissimo dai 30 ai 50 anni, ma non pericoloso. «In questi casi, è utile Conium 5CH, cinque granuli tre volte alla settimana, associato a 50 gocce ogni mattina di macerato glicerico di Betula verrucosa».