

**Bellezza** | I segreti per tornare in perfetta forma

# DIMMI LA TUA ETÀ E TI DIRÒ COME RIMODELLARE LA SILHOUETTE

**A 30, 40 e 50 anni gli inestetismi che appesantiscono la figura si combattono con misure ad hoc**

**C**on l'età, il corpo è in continua evoluzione. E i metodi per liberarsi degli inestetismi che lo colpiscono a 30, 40 e 50 anni non possono essere uguali per tutte. Con gli accorgimenti a tavola e l'attività fisica calibrati sulle diverse fasce d'età, potete comunque ritrovare un corpo tonico e armonioso.


## Il trucco è agire su più fronti

I suggerimenti proposti nella prima parte del servizio sono alla portata di tutte e danno risultati apprezzabili se li mettete in pratica subito e con costanza. Se, come proposto nelle pagine successive, li associate anche all'applicazione di cosmetici mirati e a uno dei trattamenti messi a punto negli istituti di bellezza e

dai medici estetici, riuscirete ad arrivare alla prova costume in forma smagliante.

## Due consigli degli esperti

- Il segreto per ottenere buoni risultati dall'attività fisica è racchiuso in un oggetto: il cardiofrequenzimetro. «Questo strumento vi fa misurare gli sforzi e vi aiuta a capire se potete fare di più», dice il trainer Raffaele Severi.

- Sul fronte della dieta, invece, si ottengono buoni risultati anche con gli integratori snellenti: «Reintegrano le sostanze nutritive di cui l'organismo è carente e aiutano a sentire meno il senso di appetito», dice la dermatologa Carmen Salvatore. 



www.ecostampa.it

## 30 anni: cura la dieta

È un periodo che coincide con diversi eventi che modificano lo stile di vita: gravidanza, vita professionale intensa.

- Spesso l'attività fisica è assente e c'è la tendenza ad accumulare grassi a livello di cosce e glutei. Per le fumatrici, poi, le notizie non sono buone: l'effetto anti-estrogeni delle sigarette favorisce l'accumulo di cellule adipose sull'addome.

### Proteine e fibre

Dovete mettere ordine alle vostre abitudini alimentari.

- Fate pasti regolari (almeno tre: colazione, pranzo e cena) e aumentate l'apporto di proteine e di fibre che accrescono il senso di sazietà. Cercate, invece, di ridurre il consumo di zuccheri e di grassi di origine animale.

### Camminata veloce

Per ostacolare l'accumulo di grasso a livello del ventre, è importante fare attività fisica regolare.

- Programmate da mezz'ora a un'ora di camminata veloce al giorno, oppure fate mezz'ora di nuoto o di corsa almeno tre volte alla settimana.

## 40 anni: stop alla vita sedentaria

In genere non ci sono grandi cambiamenti del corpo per quanto riguarda le zone a rischio, ma la ritenzione di liquidi linfatici in genere aumenta mentre la microcircolazione risulta rallentata. Di conseguenza compaiono i primi gonfiori inizialmente a livello di caviglie e piedi e, successivamente, anche su gambe e cosce.

- Questi inestetismi non vanno trascurati perché spesso si accompagnano alla cellulite. La cosa da fare subito è dire addio alla vita sedentaria e cominciare subito a fare attività fisica.

### Legumi e frutti di bosco

Dovete ridurre subito il consumo di sale perché questo condimento ha la caratteristica di trattenere liquidi nei tessuti.

- Via libera allora ai legumi, ricchi di potassio, un minerale prezioso per la salute della circolazione, e ai frutti di bosco e alle albicocche, frutti ricchi di sostanze che migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni.

### Stretching e yoga

Se avete sempre fatto movimento, alla comparsa dei primi gonfiori dovete completare l'attività fisica abituale con sedute bi-settimanali di stretching o di yoga.

- Se siete pigre, invece, cominciate con una camminata di mezz'ora al giorno per il primo mese e continuate con esercizi in palestra di mezz'ora per 3 volte alla settimana.

## L'ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Per le più pigre c'è l'audio personal trainer. Si tratta di un programma di allenamento con voce e musica, scaricabile su mp3, ipod o iphone, che permette di accostarsi alla corsa in modo divertente e graduale.

### IN TRE VERSIONI

La voce che suggerisce quando camminare e quando cimentarsi in una corsa è quella di un allenatore che ha messo a punto tre programmi: uno specifico per dilettanti e due di livello avanzato per runner già allenati.

- Rock Run Roll di Dkn (29,90 €).



## 50 anni: usa le creme

Con la menopausa, la caduta del tasso di estrogeni modifica la struttura dei grassi che diventano più resistenti e tendono ad accumularsi su ventre e sulle braccia. In questo periodo, poi, la struttura delle fibre di collagene ed elastina, che danno tono e compattezza alla pelle, tendono a essere meno sode ed elastiche.

- L'applicazione di creme snellenti per debellare i cuscinetti di grasso ostinato e l'uso di fluidi elasticizzanti per restituire tono ai tessuti a questa età diventa un imperativo.

### Via libera al pesce

Per contrastare la tendenza ad accumulare grassi e per migliorare la funzionalità dei tessuti, privilegiate il consumo di quelli di qualità come gli acidi grassi.

- Fanno parte di questa categoria di lipidi gli omega 3 e 6, sostanze particolarmente benefiche per l'epidermide e che si trovano in abbondanza soprattutto nel pesce.

### Tonifica i muscoli

Per migliorare l'aspetto della pelle nei punti critici dovete tonificare i muscoli.

- Per le braccia, sollevate per dieci volte due piccoli pesi (vanno bene le bottigliette d'acqua). Per il ventre fate il sit up: distese supine e con le mani sul petto sollevate le spalle (per dieci volte) senza spostare il bacino. Ripetete questi esercizi tutti i giorni.

di Francesca Marotta

VERO 71