



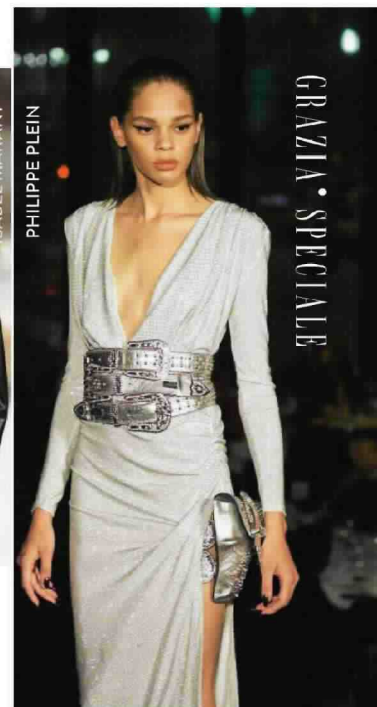
REDEMPTION



CHRISTIAN DIOR



ISABEL MARANT



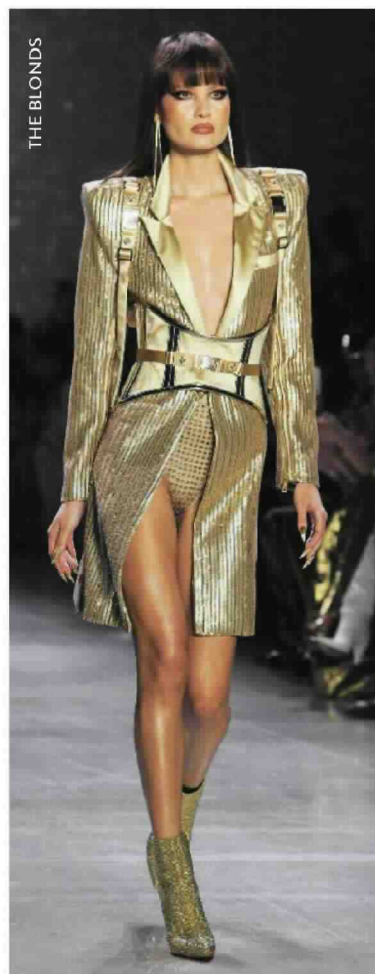
GRAZIA SPECIALE

PHILIPPE PLEIN

A PROVA DI corsetto

L'ultima tendenza è mettere il punto vita in primo piano. Dalla nutrizione alla medicina estetica, all'allenamento, qui vi diamo tutte le dritte per conquistare misure e forme da passerella

Di *Claudia Bertolotto*



THE BLENDS

Foto: SHOWBIT/MONDADORI PORTFOLIO



ETRO



LOUIS VUITTON

Guêpières, pantaloni a vita alta, marsupi e cinturoni a fascia sono i grandi protagonisti del guardaroba di quest'inverno e non lasciano spazio a dubbi: coprono la pancia ed elevano lo stile, sottolineando il girovita. Così è quasi indispensabile una vite sottile e tonica come quella dell'attrice e cantante Zendaya, protagonista di *Spider-Man: Homecoming*, o della top model Candice Swanepoel. Il "vitino da vespa" è una vera ossessione per alcune celeb: vedi la regina dei reality Kim Kardashian, che esibisce un fisico a clessidra estremo, che qualcuno ritiene sia il risultato della rimozione chirurgica di alcune costole (da lei negata). Per fortuna, esistono prodotti e metodi meno estremi per assottigliare questo punto focale del corpo.

ANIDRIDE CARBONICA PIÙ FREDDO GLACIALE

Un'alternativa dolce alla lipoaspirazione per ridurre il punto vita sono le sedute di **carbossiterapia, microiniezioni di anidride carbonica** che aumentano la velocità del microcircolo, l'ossigenazione dei tessuti e la lipolisi, ovvero la distruzione delle cellule adipose (10-15 sedute da 70-90 euro l'una). «In associazione o da sola, si può procedere anche con la **mesoterapia a base di sostanze lipolitiche, come la carnitina o la fosfatidilcolina**», dice il chirurgo estetico Giuseppe Sito. Entrambe le tecniche iniettive possono essere abbinate alla **criolipolisi, che è indolore, non invasiva e non prevede tempi di recupero: il freddo fino a meno 7-9 gradi**, somministrato da speciali manipoli collegati a un apparecchio, innesca il processo di lipolisi senza danneggiare i tessuti circostanti e i vasi sanguigni. Le cellule di grasso vengono poi eliminate dal corpo grazie ai naturali meccanismi del metabolismo in circa uno-due mesi (da una a 3 sedute, 450-500 euro l'una). *Emsculpt*, invece, è un nuovo apparecchio che scolpisce gli addominali e il punto vita (oltre al lato B) in tempi record: basta sdraiarsi sul lettino e rilassarsi,

mentre il macchinario manda **impulsi elettromagnetici che inducono localmente i muscoli a contrarsi circa 20 mila volte in 30 minuti**, che è la durata della seduta, scolandoli e riducendo le cellule adipose (il protocollo prevede 2 sedute settimanali per due settimane, circa 400 euro a seduta; info: jenevi.it).

DAI PATCH MIRATI ALLE CREME "CORSETTO"

Anche i cosmetici aiutano, ma vanno utilizzati con costanza per almeno due-tre mesi. «Devono contenere principi attivi lipolitici, come l'alga bruna o la caffeina, meglio se abbinanti a sostanze drenanti come ananas, pungitopo, betulla», dice **Leonardo Celleno**, dermatologo e cosmetologo. «Utili anche l'**estratto di pepe rosa, che rende i trigliceridi più attaccabili dagli enzimi lipolitici, e l'alga sphacelaria, che ha un'azione anti-stoccaggio**, ossia limita la formazione di trigliceridi all'interno dell'adipocita». Efficaci anche i patch impregnati di ingredienti snellenti e rassodanti specifici per pancia e fianchi, che **permettono un flusso "ordinato" - stessa dose di principio attivo - e continuo**, al contrario delle creme dove il picco iniziale di assorbimento decade velocemente. Il consiglio è di utilizzare i patch per cure mirate d'attacco e poi passare alla crema per stabilizzare i risultati.

L'AIUTO EXTRA: PILATES, NUOTO E HULA HOOP

Anche il movimento è basilare. Basta eseguire tutti i giorni **esercizi con una componente posturale**, come yoga e pilates, e abbinarli ad allenamenti di aerobica e di tonificazione dell'area addominale. Spiega Mimi Rodriguez Adami, presidente della Federazione italiana aerobica e fitness (fiaf.it): «**Gli sport più efficaci sono bicicletta, corsa, cardiofitness**, e poi zumba, coinvolgente grazie al sapiente mix di aerobica e ritmi afro-caribici». Utili anche il nuoto, la danza - soprattutto quella del ventre - e gli allenamenti con l'hula hoop. ■

Le regole a TAVOLA

SÌ **1. Aumentare le proteine della carne e le verdure** a ogni pasto, senza cadere nella trappola della dieta iperproteica che libera l'insulina, lo stesso ormone di una dieta ricca di carboidrati.
2. Per contrastare

il meteorismo, nemico dell'addome piatto, occorre stimolare il fegato: l'ideale, per esempio, è abbinare zenzero, carciofi crudi, peperoncino e limone, che stimolano la bile, a cibi che non causano gonfiore come carne o pesce, radicchio e finocchio.

NO **1. Al cibo spazzatura:** può contenere i grassi transgenici e gli oli idrogenati, nocivi secondo diversi studi perché aumentano il colesterolo cattivo (frazione LDL) e tendono a far "lievitare" il grasso viscerale.

2. Cenare dopo le 21 o non lasciare almeno tre ore di tempo al corpo per digerire prima di andare a dormire: aumenta la produzione di citochine e altera il ritmo circadiano, favorendo così l'infiammazione che favorisce l'accumulo di chili nell'addome. *

*Consulenza di Sara Farnetti, specialista in medicina interna ed esperta in Nutrizione funzionale medica (sarafarnetti.it).

GRAZIA • SPECIALE



GIROVITA AL TOP

Dall'alto. Le fiale *Drain Intensive Solution* dal kit domiciliare *Detox Body* di **Marco Post** sfruttano le proprietà drenanti del sale e dell'estratto di corciofo, e si applicano su pancia e fianchi come autocura, seguendo anche il protocollo negli omonimi centri (il kit € 198, in istituto). Azione d'attacco con *Body Concept Active Patch* di **Bioline Jato**, cerotti a rilascio graduale da applicare mattino e sera sulle zone da rimodellare (28 pezzi € 50, in istituto). *Redux Active Gel* di **Planet Pharma** si massaggia sul corpo con l'apposito guanto magnetoterapico, che fa penetrare a fondo gli attivi della crema e ne aumenta l'efficacia (€ 34,50, in farmacia). Grazie al complesso *Gym'Activ* e a caffeina concentrata, *Belly Lift* di **Méthode Jeanne Piaubert** rimodella il punto vita simulando l'effetto di un allenamento in palestra (€ 56,10). Con il 99,6 per cento di ingredienti naturali, tra cui caffeina e centella asiatica, *E'lifexir Flat Tummy* di **Phergal** tonifica e modella la pancia (€ 11,20, in farmacia). *Body-Slim* di **Lierac** è una crema corpo effetto guaina: la silhouette è ridefinita, i "rotolini" si riducono e la pelle è tonica e compatta (€ 39,90, in farmacia). Si applica sulla pancia come un corsetto per 4-8 ore, *Hot Body Design Patch* di **Cettua**: con caffeina, peperoncino e tè verde, riduce le adiposità e ammorbidisce la pelle (3 pezzi, € 7,50 su notino.it).

Foto ENZO TRUCCOLO, styling GAIA GIOVETTI. Ha collaborato ALICE CAPIAGHI