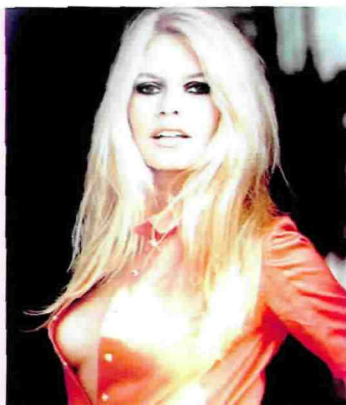


IL MIGLIOR RAPPORTO ALTEZZA/GAMBE, I FIANCHI "INTELLIGENTI" DI JENNIFER LOPEZ, LA CURVA DEL FONDOSCHIENA PERFETTO. È LA SCIENZA A DARE I NUMERI ALL'ESTETICA?
di **Claudia Bortolato**



90/60/90

LO RIBADISCONO DIVERSI STUDI. Come quelli condotti in passato dal celebre psicologo Devendra Singh, dell'Università del Texas: gli uomini preferiscono le donne con il corpo dalla forma a clessidra e con le classiche misure ideali, quelle delle iconiche Brigitte Bardot e Marilyn Monroe, ma anche delle supermodel dei gloriosi '90 come Cindy Crawford, e di Scarlett Johansson. Vale a dire: 90 cm di seno, 60 di punto vita, 90 di fianchi (ma sono solo indicativi, in effetti i centimetri sono sempre un po' di più). Oltre a essere il più armonioso, il rapporto vita/fianchi che scaturisce da queste misure (0,67) è indice di una buona distribuzione del grasso corporeo e di fertilità; quindi, come tale, fa presa immediata sui maschi.

Uscendo dalle dinamiche antropologiche, i canoni ideali di bellezza non sono mai rigidi.

Anche i fisici con altre forme, come quello ad anfora delle statuarie Jennifer Lopez e Beyoncé, con fianchi più larghi rispetto al busto e alle spalle, possono risultare indiscutibilmente attraenti e trovare fan anche tra gli scienziati, considerato che, secondo un'indagine dell'Università di Oxford e del Churchill Hospital, questo somatotipo è un possibile indicatore di intelligenza e di un carattere allegro, poiché a scolpirlo, oltre alla conformazione scheletrica, sarebbe un eccesso di grassi omega 3, che sono necessari per la biochimica del cervello.

Indipendentemente dalle misure, dunque, l'essenziale per il corpo è essere tonico e scolpito. Ed è qui che entrano in scena le creme mirate a specifiche zone, il fitness personalizzato e i trattamenti medico-estetici. «Tutte le discipline sportive aiutano a scolpire i fianchi, ma gli allenamenti più efficaci sono il crossfit e i circuiti interval training ad alta intensità, o hiit», racconta **Leonardo Celleno**, presidente **Aideco**, associazione italiana dermatologia e cosme-

tologia. «Per un effetto ancora più incisivo, in caso di accumuli di grasso molti ambulatori medici utilizzano gli ultrasuoni microfocalizzati: l'energia emessa da un manipolo arriva in profondità nei tessuti, tonificandoli e disgregando gli adipociti». Il ciclo in genere è di 3 sedute, da circa 400-500 euro l'una (itsgroupsrl.com). Secondo Celleno, completano lo sculpting i patch snellenti e l'applicazione quotidiana di creme con principi attivi lipolitici e drenanti, come fucus, tè verde, caffeina. Magari coadiuvati da peperoncino rosso e mentolo, per un effetto caldo-freddo. ■



21cm

Per entrare nel corpo di ballo del mitico Crazy Horse parigino, i numeri contano e sono ben distanti dal classico 90/60/90. Il seno deve essere piccolo, il suo volume non deve superare quello della nota "coppa di champagne". Per accedere alle selezioni, altre cifre da considerare sono: l'altezza, che può variare da 1.68 a 1.72; la lunghezza delle gambe, che deve essere due terzi di quella del busto. Perfino la distanza tra i capezzoli è calcolata in 21 cm, e quella tra ombelico e pube, 13 cm.

Jennifer Lopez, sotto, esempio di fisico ad anfora e, sopra, Brigitte Bardot ammirata per quello a clessidra. A sinistra, le ballerine del Crazy Horse



45,5 gradi

Una curvatura di 45,5 gradi della spina dorsale: è ciò che determina il sedere perfetto, dice una ricerca realizzata da scienziati turchi, guidati dallo psicologo David Lewis, dell'Università Bilkent di Ankara.

BELLEZZA

45%

Il seno perfetto dipende, in buona parte, dalla posizione dei capezzoli che, oltre a puntare leggermente verso l'alto, non devono trovarsi esattamente a metà, ma un po' più su: devono cioè tracciare una linea orizzontale ideale dove sopra i capezzoli si estende circa il 45% della superficie totale del seno, mentre il restante 55% si trova al di sotto di essi. Parola di Patrick Mallucci, noto chirurgo plastico londinese. «Il seno ideale si identifica con quello a goccia, leggermente proiettato all'insù, e anche le protesi si sono adeguate alla diffusa richiesta di naturalezza: seguono la forma reale e sono di misura variabile, così da poter dare al seno la prominente che si desidera, cioè ad alto, medio o basso profilo», aggiunge Giuseppe Sito, chirurgo estetico, membro dell'American Academy of Facial Plastic Surgery. Il gusto attuale premia comunque i volumi moderati, al più una terza abbondante. Ma è la tonicità la vera discriminante estetica, che si ottiene con esercizi per il potenziamento dei pettorali ma anche con ginnastiche posturali, supportate da formule cosmetiche con cocktail di sostanze attive rigeneranti, idratanti e rimpolpanti, come l'acido ialuronico, i complessi di vitamine A, C ed E, oppure estratti botanici di lippolo, salvia e kigella, ricchi di fitoestrogeni che prevengono il rilassamento cutaneo e danno un effetto pienezza. L'eventuale chirurgia plastica va affrontata lontano dai mesi estivi: ora, per tonificare e liftare un po' il seno, è utile l'Hydroreserve di Restylane, trattamento medico estetico con acido ialuronico. «Infiltrato con un iniettore a forma di penna, crea una riserva d'idratazione, che viene rilasciata gradualmente e richiama altra acqua in superficie, con un effetto tensore della pelle visibile già dopo 2-3 sedute (costo: circa 200 euro ciascuna)».

PARE ESSERCI UN LEGAME TRA LE CURVE DI BEYONCÉ, IL SUO Q.I. E GLI OMEGA 3 DELLA SUA DIETA

1,6

I ricercatori polacchi dell'Università di Wroclaw sono convinti che il rapporto tra la statura e la lunghezza delle gambe sia tanto più attraente quanto più si avvicina alla cifra 1,6. Quindi, per una donna alta 1,6 m, le gambe ideali misurano circa un metro. «Per scolpire gambe e glutei, le attività più produttive sono step, running, bicicletta (40 minuti per sessione). Al mare, oltre a nuotare e camminare in acqua alta, si può giocare a beach volley», suggerisce Giulio Sergio Roi, medico dello sport, direttore del Centro Studi Isokinetic di Bologna. «I piedi lavorano sulla sabbia, che fa affondare l'appoggio, costringendo glutei e muscoli anteriori e posteriori di gambe e caviglie a una spinta più vigorosa verso l'alto». Buccia d'arancia, perdita d'elasticità e ispessimenti si contrastano ogni giorno con creme ricche di sostanze drenanti, snellenti, tonificanti. Dal medico estetico, per contrastare adipe e cellulite è possibile sottoporsi anche in piena estate alla carbossiterapia, microiniezioni di anidride carbonica a effetto lipolitico, drenante e tonificante. Ne occorrono però almeno una decina (circa 70 euro l'una) e l'esposizione al sole è possibile dal giorno dopo, ma con Spf 50+ su eventuali ematomi.

5

Contribuiscono sempre a modulare la forma e il benessere, ma gli antiossidanti sono consigliati dai nutrizionisti soprattutto in estate. I migliori sono cinque: betacarotene, vitamine C ed E, soprattutto se associate alla luteina e al licopene. È una combinazione che, infatti, oltre ad avere un'ottima capacità antinfiammatoria (contrastando così, di riflesso, anche gli accumuli di adipe), interviene nella regolazione del turnover cellulare, stimola la produzione del collagene e protegge dai raggi Uv. «Gli integratori anti-età e specifici per il photoaging, solitamente, includono già queste sostanze. Con la dieta, invece, fate attenzione a inserirli scegliendo, tra i vegetali, la gamma più completa di colori», consiglia il dermatologo [Leonardo Celleno](#). Ecco qualche numero: 400 g di albicocche o 350 di melone apportano i 6 milligrammi di beta-carotene consigliati al giorno. Per assumere i 60-75 milligrammi giornalieri di vitamina C raccomandati vanno bene 2 kiwi o 2 arance. Per apportare abbastanza vitamina E, basta condire le pietanze con olio evo unito a oli di germe di grano e di semi d'uva».