



SOLUZIONI

Gambe in primo piano anche in inverno

di **Claudia Bortolato**

Mantienile lisce, ben depilate e ricorri a un filo di trucco se decidi per il nude look

Le copro o le scopro? Indossare calze strategiche oppure osare gambe nude look nonostante le temperature extra-rigide? Scegli tu, in base ai tuoi gusti.

L'importante però è continuare ad avere cura di questa parte del corpo anche durante la stagione fredda e adottare una serie di accorgimenti beauty per esibirle nella loro forma migliore.

Curale

Per tonificare, migliorare la trama cutanea e sortire un effetto scultura più incisivo di quello garantito da un collant, applica i prodotti specifici per le gambe, vale a dire i tonificanti e gli anticellulite, che non andrebbero mai sospesi per ottenere risultati apprezzabili. «Per la cellulite e i gonfiori, le formule più utili abbinano attivi

drenanti, come estratti di edera, pungitopo, ippocastano e centella asiatica, a ingredienti lipolitici, come fucus, tè verde, guaranà, caffeina», raccomanda Celleno. Per tonificare, durante il giorno applica un prodotto che sia insieme idratante e dermo-rassodante, per esempio con laminina (un peptide biomimetico di nuova generazione), oppure con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti o, ancora, con i poliidrossiacidi, come acido lattobionico e gluconolattone, che sono anche leviganti e promotori di neocollagene. «Sotto la crema, giorno e sera applica dei sieri tonificanti (anche quelli per il viso) per esempio con aminoacidi, sericina, equiseto, salvia, alchemilla», suggerisce **Leonardo Celleno**. E, se necessario, aggiungi un integratore specifico che riduce la ritenzione idrica.

Lisciale

L'epilazione è imprescindibile →

Starbene 57

Notes - Bellezza

IL LATO GLAM DEL COLLANT

Per la giornalista americana Diana Vreeland, tra le più influenti icone della moda, le calze (meglio se di seta) erano «l'abito più sensuale per una donna». In effetti, oltre a essere un indispensabile salva-freddo, mantengono il loro lato glamour soprattutto quando seguono le tendenze, che nell'inverno 2020 promuovono, tra gli altri, i loghi e i motivi pied-de-coq, i macrorombi e gessati, per uno stile British, mentre per le feste propongono gli effetti metal e sparkling. E sempre in tema di appeal e funzionalità, i collant spesso abbinano ai decori performance extra, offrendo un effetto snellente sulle cosce, contenitivo sulla pancia e push-up sui glutei.

→ tutto l'anno, con o senza collant. «Quella professionale permanente è consigliata proprio in questa stagione, ma se preferisci usare epilatori elettrici e cerette, tieni presente che lo sfregamento e l'occlusione degli indumenti può favorire le follicoliti», dice **Leonardo Celleno**. Previene con uno scrub una-due volte alla settimana e con una scrupolosa igiene. «Prima e dopo l'epilazione, passa una soluzione disinfettante a base di clorexidina. Subito dopo lo strappo, per accelerare la ricostruzione del film idrolipidico, sulla pelle risciacquata applica le apposite salviettine, oppure creme lenitive o un impacco di acqua termale»

Se vuoi scoprirle

Se sei come Amal Clooney e

Michelle Obama, potresti valutare l'idea di girare a gambe nude anche in pieno inverno. Una scelta molto glam e molto temeraria, da riservare a feste e occasioni formali, con temperature clementi (che non scendono sotto i 4/5 °C) e dove i momenti per stare all'aperto sono limitati. I trucchi per resistere (meglio) al freddo e ai suoi effetti disidratanti sulla pelle: pantaloncini ben nascosti sotto le gonne e dosi generosissime, soprattutto dal ginocchio in giù, di creme idratanti e a effetto barriera che, spiega il dermatologo e cosmetologo **Leonardo Celleno**, presidente **Aideco** (aideco.org), «Sono quelle ricche di burri vegetali, ad esempio di karité, di cacao, di murumuru e di babassu, e di oli, come quelli d'oliva, di mandorle, di macadamia, d'argan». Altri stratagemmi: puntare, al pari del viso, su un trucco ad arte con prodotti di make up per il corpo o con le BB cream specifiche per le gambe, che abbinano l'effetto uniformante sulla trama cutanea a quello curativo di un balsamo. Per scolpirle anche otticamente, Paolo Guatelli, make up designer (paologuatellimakeup.com), consiglia di adottare le tecniche del contouring applicando sulle tibie una polvere iridescente, aiutandoti con un pennello grande. E aggiunge: «Un altro trucco per scongiurare l'effetto latticino, ancor più vistoso con il freddo che tende a "marmorizzare" la pelle, è questo: applica una noce di crema idratante mescolata a un po' di terra abbronzante (o in alternativa, fai un leggero scrub e poi spalma un autoabbronzante). E se i capillari o eventuali macchie sono molto visibili, ricorri ai make up specifici per il camouflage».

SCELTI PER VOI

①



LE COMPRESSE

Aiutano il microcircolo con rusco ed estratto d'uva. **Natural Benex di Erboristeria Magentina**, 14,80 €, erboristeria e farmacia.

②



IL CAMOUFLAGE

Nasconde all'istante macchie, imperfezioni, vene. Resiste all'acqua. **Leg Magic Fluid Covermark di Farmeco**, 44,50 €, in profumeria.

③



L'IDRATANTE

Tanto olio di mandorle dolci per donare elasticità. **Crema corpo Erboristica de I Provenzali**, 5,43 €, nella grande distribuzione.