

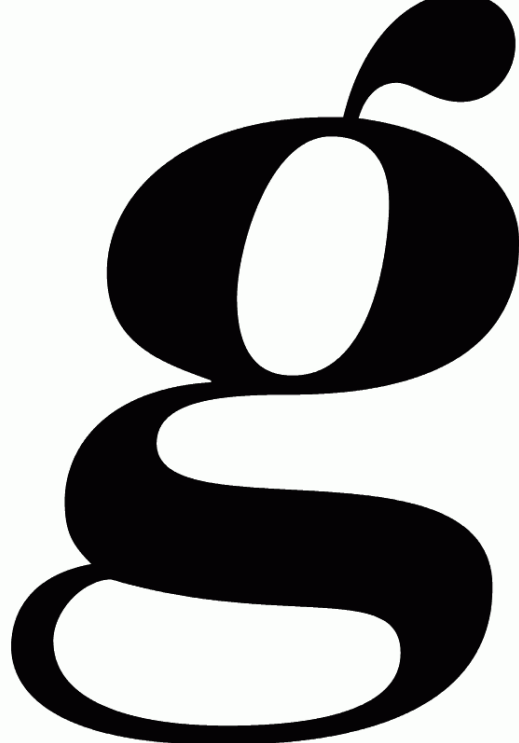
# B&B

beauty&body

scopri!

LE GONNE  
SI ACCORCIANO.  
GLI SPACCHI SI  
ALLUNGANO. E LE  
**GINOCCHIA**  
**TORNANO SOTTO**  
**I RIFLETTORI.**  
PRIMA, PERÒ, VANNO  
RIMESSE IN  
FORMA. ECCO LE  
DRITTE PER  
AVERLE TONICHE,  
SCOLPITE E LISCE

di Claudia Bortolato



**La body care è sempre più mirata. Secondo Cosmetica Italia, nel 2023, il valore dei prodotti rassodanti per le zone specifiche è stato di 56,8 milioni di euro**

**GINOCCHIA?** Chanel suggeriva di renderle “invisibili” con gonne dalle lunghezze midi. Ma, da allora, molte cose sono cambiate e, soprattutto abbiamo avuto Mary Quant e la sua rivoluzionaria minigonna che le ha portate in primo piano. Proprio come accade in questa stagione, con la moda che le riscopre e le rimette sotto i riflettori. Quale occasione migliore per valorizzarle, visto anche l'imminente arrivo dell'estate? Magari non ce ne rendiamo conto, ma ginocchia levigate e scolpite rendono più belle anche le gambe. Però bisogna prendersene cura: perché lì la pelle si ispessisce e diventa ruvida, i muscoli cedono e la ciccia si accumula (colpa anche degli ormoni). Con il tempo, poi, si perde elasticità e i tessuti si rilassano. Per fortuna intervenire e avere ottimi risultati si può. Ecco i tre step per ginocchia a prova di shorts.

### **Levigare con la skincare**

Anche se non fanno miracoli, i cosmetici utilizzati con costanza aiutano a contrastare l'aspetto ruvido e le grinzette delle ginocchia. «In questa zona la pelle è più spessa e richiede uno scrub un paio di volte alla settimana: le formule migliori contengono alghe o caffeina, perché drenano e rimodellano» spiega il dermatologo [Leonardo Celleno](#). Per rendere la pelle morbida e luminosa, sotto la doccia usa un olio lavante che idrata e nutre, poi massaggia le ginocchia con un guanto esfoliante. Infine segui una bodycare che stimoli il metabolismo della pelle, come uno skin cycling serale, la routine che alterna diversi cosmetici in ordine preciso. «La prima sera usa un peeling con acido glicolico dall'8% in su; la seconda applica una formula al retinolo; la terza e la quarta massaggia un burro vegetale o un balsamo idratante e nutriente, ricco di acido ialuronico e vitamina E. Ripeti altri 2 cicli, poi prosegui applicando ogni giorno un prodotto multitasking che rassodi, snellisca e drena. Se la zona è molto ruvida, scegli un elasticizzante, per esempio a base di peptidi che stimolano il neocollagene. E per far penetrare meglio i cosmetici, aiutati con un gua-sha o un tool di legno: appoggialo sul lato esterno del ginocchio e, con movimenti lunghi e leggeri, risalisci lungo la coscia (ripeti 3 volte per ginocchio).

### **Forti con la gym**

Lavorare sulla muscolatura nei punti giusti aiuta ad avere ginocchia più toniche. Scegli tra le attività che fanno lavorare soprattutto il quadricipite femorale che, se ben potenziato, sostiene anche la pelle e il tessuto sottocutaneo: oltre alle passeggiate e alla corsa leggera, al pattinaggio, al pilates e allo step, è ottima la bicicletta» spiega il medico dello sport Giulio Sergio Roi. Che qui

suggerisce anche un piano di allenamento con la bici su strada. «Inizia con pedalate di 25 minuti per volta, procedendo a ritmo costante con rapporto agile, tre volte a settimana per aumentare poi di 5 minuti al mese, fino a un massimo di 40. Se non puoi allenarti all'aperto, vanno bene l'hydrobike in piscina e la cyclette: pedala con le punte dei piedi e quindi con il sellino moderatamente alto, aiuterai a scolpire meglio i muscoli di tutta la gamba, quadricipite del ginocchio compreso». A queste attività puoi associare esercizi facili da fare anche in casa. «Utili i semplici affondi, con o senza pesi, a piedi paralleli: bastano 4 serie da 10 ripetizioni. E magari aggiungi degli squat usando una sedia o una poltrona: alzati e siediti per 12 volte di fila, almeno per 5 serie» suggerisce Roi. Completa il piano di allenamento camminando sulle punte dei piedi (come le ballerine) con la pancia in dentro per 3 minuti (tutti i giorni per 4 volte).

### Compatte con i trattamenti urto

La soluzione-scorciatoia per avere belle ginocchia sono i trattamenti in studio medico. «La carbossiterapia funziona molto bene sia sull'adiposità sia sulle grinze» dice Arianna Venturoli, medico estetico. «Queste microiniezioni di CO2, stimolando il microcircolo e "rompendo" gli adipociti, drenano, aumentano l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti». Una quindicina di sedute rimodella e ricompatta la pelle (da 70 euro a seduta). Se invece le ginocchia sono segnate e con la pelle che tende a cedere creando solchi, puoi provare Prophilo Body di IBSA Derma, un biorimodellante specifico con una speciale tecnologia brevettata a base di acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare (2 sedute, da 350 euro l'una). «Se i segni sono poco evidenti, basterà la biorivitalizzazione con microiniezioni di cocktail di sostanze rassodanti e ricompattanti, come acido ialuronico, vitamine, oligoelementi e aminoacidi» precisa l'esperta. Sono consigliate da 4-6 sedute (da 200/300 euro l'una). Buoni risultati anche con i macchinari che sfruttano luce o calore. Per grinzette e perdita di tono di media entità, c'è il Laser CO2 Venezia Lift: una luce concentrata stimola le fibre che danno sostegno alla pelle (un paio di sedute, da circa 250 euro l'una). In alternativa, il medico può proporti la radiofrequenza monopolare che, grazie al calore controllato sulla superficie cutanea, risolve la pelle e stimola il neocollagene (4-5 sedute, da 150 euro l'una).

©RIPRODUZIONE RISERVATA



1. La Crema Rassodante e Tonificante di HöbePergh (72 euro, su hobepergh.com) previene la perdita di tono grazie a un mix ricco di ingredienti vegetali.
2. L'Olio da Massaggio Phytolastil di Lierac (26,90 euro, in farmacia) è una formula naturale arricchita di bisabololo e un trio di oli vegetali elasticizzanti.
3. Green Tea Glycolic Body Cream di Tealogy (36 euro) esfolia la pelle con un mix di acidi esfolianti, la nutre con burro di avocado e di karité e la rigenera con infuso di tè verde.
4. Le Bende Crio-attive Pharma Cell Zero di Mediterranean Pharma (47,40 euro, 4 trattamenti monouso, su mediterranea.it) sono di tessuto elasticizzato ed esercitano un benefico massaggio compressivo.
5. Con la Pietra Pomice in Lana di Officine Universelle Buly (12,20 euro, su buly1803.com) elimini la pelle ruvida.
6. Relax Body Oil di LeLang Skincare (36 euro, in farmacia) idrata e stimola il microcircolo.
7. Sotto la doccia si può usare il massaggiatore esfoliante hi-tech Luna 4 Body di Foreo (159 euro).
8. Superconcentrato Drenante Snellente Giorno-Notte di Collistar (56 euro) è un gel setoso rimodellante.