

GIOTTA

bellezza

Trucchi pastello I riti del benessere **Voglia di sole** Dieta, massaggi, prodotti per un corpo perfetto **Profumi di primavera** I segreti di attrici e top model **Guida alle beauty farm**

Come perdere i chili di troppo prima dell'estate

■ Ho 50 anni e finalmente, cresciuti i figli e lasciato il lavoro, posso dedicarmi un po' a me stessa. Il mio viso è fresco, le rughe sono il mio ultimo problema. In compenso, ho qualche chilo in più, da sempre. Diciamo una decina: peso superfluo, dovuto alla mia golosità e alla pigrizia nel praticare qualunque sport. Ma adesso voglio, appunto, pensare un po' a me stessa e rimettermi in forma. E allora, che dieta dimagrante conviene seguire alla mia età? E poi, se cominciassi a fare un po' di sport, da che parte cominciare? Vorrei essere sicura di perdere qualche chilo, ma senza ritrovarmi rugosa o con la pelle del corpo flaccida!

Carla M. Merate.

■ **Risponde Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione**
Cara Carla, non è mai troppo tardi per incominciare a volersi più bene! Infatti ora ha il dovere di pensare alla sua forma fisica non solo per l'estetica, ma soprattutto per la salute considerando la tendenza a ingrassare che fisiologicamente si può manifestare alla sua età. Con la premenopausa e la menopausa è quasi normale aumentare qualche chilo soprattutto sulla pancia e la dieta mirata sotto la guida dello specialista, dopo aver valutato con gli esami del sangue anche il quadro ormonale, diventa essenziale non solo per risolvere i vecchi problemi, ma soprattutto per prevenirne altri. Quindi alimentazione personalizzata, equilibrata, variata per dimagrire bene e in salute. E' inoltre importante



associare alla dieta un'attività fisica continuativa e costante, almeno 30-40 minuti al giorno per tre volte la settimana per stimolare naturalmente il metabolismo e per mantenere attive articolazioni e muscolatura. Se non è abituata al movimento inizi con l'attività aerobica verso cui si sente più disposta (nuoto, cyclette o bici, passeggiate o ginnastica aerobica leggera in palestra). Solo così potrà rimettersi in forma e prevenire osteoporosi o altri disturbi.

NON RIESCE A RINUNCIARE AGLI ZUCCHERI

Aiuto, ho perso la mia bella linea e non solo. In realtà tutto è successo in questo ultimo anno. Ho 45 anni, peso 62 Kg., e sono alta 1.61 e sono ingrassata 7-8 Kg. Soffro di insonnia e ultimamente ho mani e piedi gonfi a causa della ritenzione (bevo poca acqua). Premetto che non mi è difficile eliminare i condimenti, ma al contrario sento la necessità di introdurre molti zuccheri. Insomma, ho sempre fame! Quanti chili dovrei perdere? E come posso fare per ritrovare la linea?

Grazie e cordiali saluti.

Lorenza S., Milano

Cara Lorenza, per sapere quanti chili dovrebbe perdere dovrei valutare la sua struttura fisica con dei parametri e delle misurazioni che mi permetterebbero di conoscere la sua percentuale di grasso corporeo in eccesso. Infatti la bilancia è spesso influenzata dai liquidi oltre che dalla struttura ossea e dalla muscolatura,

quindi se come dice soffre di ritenzione idrica potrebbe rivolgersi allo specialista in Scienza dell'alimentazione per affrontare un regime alimentare corretto e adatto ai suoi problemi. Una dieta disintossicante che possa controllare la tendenza a trattenere i liquidi e la fame spesso di origine ansiosa potrebbe inizialmente anche farle perdere peso. Può essere

utile assumere tre tazze d'infuso di tarassaco, betulla e melissa nella giornata per bere anche se non gradisce l'acqua. I cibi dovrebbero essere qualitativamente controllati per evitare gonfiore agli arti. Cerchi di ridurre i cibi salati e confezionati. Le golosità, se non riesce a eliminarle subito, le consumi al mattino a colazione o come spuntino entro le sedici, mai alla sera.

QUANDO LA PELLE SI MACCHIA AL SOLE

■ Egregio dottore, vorrei sottoporre alla sua attenzione un problema che dovrò affrontare con l'arrivo della bella stagione. Faccio uso di pillola anticoncezionale e la scorsa estate mi sono accorta che dopo essermi esposta ai raggi solari mi sono comparse delle macchie scure sul viso, sulla fronte e vicino alla bocca. Ho usato una crema anti-macchia e le macchie si sono molto attenuate. Come dovrò comportarmi la prossima estate? Quali creme dovrò usare? Non sono una patita dell'abbronzatura, ma trovo che un po' di colore in viso dona un aspetto "sano" di vita all'aria aperto, sbaglio forse? La ringrazio e in attesa di una sua gentile risposta porgo cordiali saluti.

Annamaria T., Brindisi

■ **Risponde Antonino Di Pietro, dermatologo**
Il suo problema è comune a molte donne. La pillola anticoncezionale (è



comunque una delle diverse cause che possono provocare le macchie quando ci si espone al sole) andrebbe sospesa e sostituita con un altro metodo anticoncezionale. Tuttavia, per ridurre i rischi di macchiare la

pelle è conveniente esporsi molto gradualmente usando sul viso creme a media protezione e applicando dove ha visto comparire le macchie l'anno passato una crema a protezione totale. In spiaggia la protezione totale andrà ripetuta ogni mezz'ora. La sera, invece, dovrà applicare fin dal primo giorno una crema schiarente sulle zone interessate. Questi prodotti sono in grado di bloccare la produzione di melanina: i più recenti contengono un principio attivo estratto dalla liquirizia, la giabridina o una dose elevata di vitamina C abbinata all'acido glicolico. Prenda pure il sole, quindi, ma in modo progressivo e proteggendo le zone a rischio.