

CURARSI • PIACERSI
1,65 EURO (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
GIUGNO 2003

SENO E PREVENZIONE
INTERVISTA ESCLUSIVA A UMBERTO VERONESI

Starbelle

MONDADORI - RODALE

AQUAGYM

Tonifica braccia e gambe
in piscina e al mare. *A pag. 138*

È successo a me
"Il mio ciclo era
doloroso, la mia pancia
un vero disastro"

SPECIALE CALORIE

Il test, le tabelle e i segreti
per bruciare tutto e subito

RECUPERA ENERGIA
con il massaggio ai piedi
(puoi farlo da sola!)

-1 TAGLIA

SENZA CUCINARE

con piatti freddi, veloci e gustosi

PELLE AL SOLE
Abbronzatura furba
nella pausa pranzo

24

COSTUMI

I MODELLI PIÙ
FACILI, SEXY E TRENDY
PROVATI PER TE

Cibo & psiche
Anche tu come
Giulia e Roberta svuoti
il frigo di notte?

LA TUA DIETA
DELL'ESTATE



TRUCCHI E RIMEDI

Se vuoi proteggere lo smalto dei tuoi denti...

... dopo aver fatto colazione e bevuto una spremuta, non lavarli subito: sciacquali solo con l'acqua. «Se usi lo spazzolino subito dopo aver bevuto bevande acide come il succo d'arancia, puoi indebolire la protezione dello smalto e favorire gli attacchi dei batteri che causano la carie», spiega l'odontoiatra Alessandro Nanussi. «Lo stesso vale se sorseggi una bibita molto zuccherata, come quelle a base di cola oppure di agrumi».

Se il deodorante ti ha irritato la pelle...

...lavati subito con una piccola quantità di detergente delicato e risciacqua con acqua tiepida. «Alcune sostanze contenute nei deodoranti, come conservanti e profumi, possono dare intolleranze che si manifestano con pizzicore e arrossamenti. E, se continui a usare lo stesso prodotto, anche con vescicole», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. «Se l'irritazione è intensa, rivolgiti al medico: può prescriverti una crema steroidea, da applicare per pochi giorni». E cambia tipo di deodorante, scegliendolo privo di alcol e di profumazione.



Rinfrescati in salute

Quando l'afa incombe, hai due possibilità: trasferirti in alta montagna o affidarti a ventilatori e condizionatori. «Usati con criterio, ti aiutano a stare meglio senza farti subire gli effetti del caldo eccessivo, come i cali di pressione», spiega Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università di Milano. «Inoltre molti condizionatori hanno filtri che depurano l'aria da polvere, pollini e acari». Ecco cosa suggerisce l'esperto.

● **No al getto diretto:** causa dolori muscolari ed emicrania. In auto regola le bocchette in modo che l'aria non ti arrivi dritta su testa o piedi. In ufficio, se hai la scrivania sotto il bocchettone, chiedi di spostarla e usa un golfino per ripararti. Hai il condizionatore portatile? Mettilo ad almeno 2-3 metri da te e dirigi il flusso verso l'alto.

● **Di notte** non tenerlo troppo vicino al letto. Se la stanza è piccola lascialo in corridoio, accanto alla porta. Per il ventilatore vale lo stesso discorso: non "puntartelo" contro. L'ideale è un modello con le pale da applicare sul soffitto: puoi tenerlo acceso anche mentre dormi, ma alla velocità minima.

● **Regola la temperatura dell'ambiente interno** in modo che sia più bassa di 5-9 gradi rispetto a quella esterna: eviterai sbalzi eccessivi che possono farti ammalare. La temperatura ideale? 20-24 gradi di giorno e 26-27 di notte. Attenta all'umidità: il valore giusto è circa 55 per cento. Il clima troppo secco disidrata la pelle, mentre con l'umidità eccessiva possono svilupparsi muffe e funghi che creano fastidi alle vie respiratorie.

● **Una volta al mese**, soprattutto se soffri di allergie, effettua la manutenzione dei filtri del tuo impianto di condizionamento. Trattengono le impurità, ma se non li pulisci periodicamente, diventano molto meno efficaci. Se si guastano, sostituiscili subito: rischi che si accumulino batteri nocivi, come la legionella, che può causare infezioni respiratorie e intestinali.

Devi andare in un negozio dove l'aria è gelida? Se sei accaldata, aspetta qualche minuto all'ombra prima di entrare. Poi riparati spalle e gola con un'asciarpina o un golf di cotone. Cautela anche quando, in casa o in ufficio, passi da un ambiente caldo a uno più freddo. Gli sbalzi di temperatura sono nocivi per le mucose respiratorie: interferiscono con il funzionamento delle microscopiche ciglia che proteggono dagli attacchi di batteri e virus. Così rischi di diventare più suscettibile a mal di gola, tosse e bronchite. E, soprattutto se hai appena mangiato, il freddo improvviso può interferire con la digestione.

LO STRETCHING CHE DÀ SOLLIEVO AGLI OCCHI

Hai trascorso molte ore alla scrivania davanti al computer e ora senti gli occhi affaticati, hai le palpebre pesanti e tutta la zona circostante indolenzita? Regalati subito le mosse riposanti che consiglia Giovanni Leanti La Rosa, medico esperto in tecniche antistress.

1. Strofini i palmi delle mani l'uno contro l'altro, fino a quando senti che si riscaldano. Poi avvicinali al viso e appoggiali "a cucchiaio" sugli occhi chiusi. Per non affaticare le braccia, puoi tenere i go-



miti sulla scrivania o su un tavolo. Rimani in questa posizione fino a quando senti che la tensione nella zona oculare si allenta. Funziona perché il tepore trasmesso dalle mani aiuta a "sciogliere" i muscoli indolenziti. E, tenendo le palpebre abbassate, puoi rilassare gli occhi.

2. Appoggia l'indice della mano destra sul sopracciglio destro e il pollice sulla guancia, all'altezza dello zigomo (come nel disegno). Poi tira delicatamente la pelle e i muscoli come se volessi "aprire" un po' di più l'occhio. Rimani in questa posizione per circa dieci secondi. Poi rilascia. Ripeti dall'altro lato: l'effetto stretching è assicurato. Prima di riprendere il lavoro, segui con lo sguardo il perimetro del soffitto, avanti e indietro, per un paio di minuti.

Abbronzati col PRIMO SOLE

La voglia di rosolarti è tanta, ma il tempo a disposizione è poco? Niente paura! Con i suggerimenti dei nostri specialisti potrai ottenere una tintarella ok in una, dodici o quarantotto ore

Una delle prime mosse che decretano l'arrivo dei mesi caldi consiste nel togliersi le calze e sfoggiare magliette sbracciate. Momento di grande liberazione, certo, ma che all'inizio della bella stagione può anche provocare qualche disagio: gonne e pantaloni più corti del solito o canotte a tutta freschezza, infatti, rivelano una pelle ancora pallida, se non addirittura grigiastria e, soprattutto, non abituata all'aggressione della luce diretta. Così, al primo appuntamento con l'abbronzatura rischi un'indigestione di sole, pericolosissima per la salute dell'epidermide. Eritemi, scottature e conseguente fotoinvecchiamento possono, però, essere prevenuti con piccole accortezze che non compromettono la tanto desiderata tintarella.

«L'abbronzatura è una reazione di difesa della pelle che, colpita dai raggi ultravioletti, produce uno schermo protettivo naturale: la melanina», afferma il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano. «Ma perché questo procedimento abbia inizio, di solito sono necessari almeno 3-4 giorni. Motivo per cui, per ottenere un colore uniforme e duraturo, è necessario avere comunque pazienza e non tentare di bruciare le tappe». Esistono,

tuttavia, alcune astuzie che preparano l'epidermide al sole e accelerano l'insorgere di un colorito "da vacanza". «Innanzitutto puoi salutare l'arrivo dell'estate con un peeling accurato che rimuova le numerose cellule morte che appannano e ispessiscono la cute», suggerisce Di Pietro. «Da eseguire con prodotti specifici arricchiti con microgranuli o, in alternativa, con il tradizionale guanto di crine».

«Alleati di un'abbronzatura sicura sono anche alcuni cibi», interviene Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano. «Più colori metti nel piatto, più aiuti la pelle a prepararsi

a ricevere i raggi solari: frutta e verdura gialla, verde e arancione contengono betacarotene, responsabile del colorito dorato. I cibi rosso scuro o marrone (come le carni e i cereali) sono ricchi di selenio, che contrasta l'invecchiamento cutaneo. Il rosso acceso dei pomodori segnala la presenza di licopene, che protegge dai danni della luce».

Spesso, però, nonostante la buona volontà l'alimentazione non è sufficientemente varia. Ecco allora la necessità di sopperire a eventuali carenze con gli integratori (li trovi in farmacia o in erboristeria). «Contengono sostanze in grado di velocizzare i tempi della tintarella», conclude Flachi, «proteggendo anche la pelle dal fotoinvecchiamento (vedi box qui sotto)». Infine, se la pazienza non è una delle tue qualità migliori, puoi utilizzare gli acceleratori di abbronzatura: sono prodotti a base di tiorossina che stimolano una produzione più rapida di melanina e ti donano un colorito ok in tempi sprint.

Più scura e omogenea con gli integratori

Se hai deciso che quest'anno il buon senso caratterizzerà il tuo comportamento al sole, nella lista della spesa aggiungi gli integratori. I più indicati per una tintarella da invidia sono senza dubbio quelli a base di betacarotene, un precursore della vitamina A che favorisce la produzione di melanina proteggendo l'epidermide dalle aggressioni dei raggi ultravioletti. Inoltre, di colore arancione, il betacarotene si stratifica sotto la pelle e le regala un bel colorito dorato. Non rinunciare neppure alla vitamina C: un altro principio attivo prezioso per la produzione di melanina.

«Comincia a prendere gli integratori per l'abbronzatura almeno due mesi prima dell'esposizione al sole e continua fino al rientro dalle vacanze», suggerisce

Evelina Flachi. «Ma per evitare brutte sorprese, prima consulta un nutrizionista o un dermatologo: saranno loro a indicarti le quantità per il tuo fototipo, scongiurando il rischio di sovradosaggi che potrebbero causare un ingiallimento della pelle». Se assunti nel modo giusto, invece, ti permetteranno di conservare la tintarella a lungo!



Il betacarotene ti protegge dai raggi solari e contrasta il fotoinvecchiamento.

Ti abbronzizi...

1 NELLA PAUSA PRANZO

Per staccare dalla routine dell'ufficio ritagliati qualche ora al parco. Sarà come inventarti una "vacanza" lampo. Ma, proprio come in vacanza, prima proteggiti

Stai attenta a...

Fanatica della tintarella, vuoi sfruttare ogni occasione per catturare l'abbronzatura e cancellare finalmente il colorito spento tipico dell'inverno? Approfitta della pausa pranzo per fuggire dall'ufficio e lasciarti accarezzare dal sole (prima ricorda di eliminare il make-up dal viso con le pratiche salviette struccanti). «Le ore centrali della giornata sono le meno indicate per le esposizioni», avverte Antonino Di Pietro. «Dalle 11 alle 15, infatti, i raggi UV sono verticali e quindi più nocivi». «In più, dopo la mattinata alla scrivania puoi essere stanca», aggiunge Corinna Rigoni, specialista in dermatologia a Milano. «Il che comporta un abbassamento delle difese naturali del corpo e il rischio di eritemi ed herpes simplex sulle labbra».

Come proteggerti

Questo non significa, però, rinunciare alla tintarella. «Scegli accuratamente la crema protettiva da applicare su tutte le zone esposte: viso, collo, décolleté,

braccia e gambe perché anche in città le radiazioni, che filtrano attraverso lo smog, sono molto aggressive», avverte Rigoni. «Stendi la protezione circa ogni quarto d'ora: con il caldo infatti si assorbe in fretta e perde di efficacia. Un consiglio: non utilizzare mai i solari avanzati dall'estate precedente: se aperti, sono gli unici cosmetici che si deteriorano e non assicurano più le loro capacità protettive». Aggiunge, inoltre, Di Pietro: «Nelle ore centrali della giornata devi difenderti anche dai raggi infrarossi che surriscaldano la pelle. Se sei tra le fortunate che trascorrono la pausa pranzo in uno sporting club ai bordi di una piscina, immergiti spesso per evitare pericolosi colpi di calore. Se, invece, il parco o il terrazzo di casa sono la tua "spiaggia", procurati uno spruzzatore di acqua: rinfresca e abbassa un poco la temperatura corporea».

Torna al lavoro perfetta!

Terminata "l'ora d'aria" ti preoccupa il rientro in ufficio perché temi di apparire in disordine e congestionata? Prima di tornare alla scrivania sciacqua il viso con acqua fresca: è piacevole e aiuta a chiudere i pori della pelle dilatati dal calore del sole. Applica, poi, la tua crema da giorno abituale che funzionerà sia da doposole che da base per un leggero trucco che valorizzerà il colorito sano che tutte le colleghe ti invidieranno e cercheranno di copiare.

Come ovviare ai segni bianchi...

Abbronzarsi in città, magari seduta su una panchina del parco vestita di tutto punto perché appena uscita dall'ufficio, significa inevitabilmente tornare alla scrivania con un colorito ben poco omogeneo. A meno di non puntare su strategici capi d'abbigliamento che ti permettano di scoprire più centimetri di pelle. Ok, per esempio, a una canottiera molto scollata: indossata sotto una giacca o una camicia alla scrivania, ai giardini si trasformerà in un prendisole che libera braccia e décolleté. Oppure, perfetta una gonna corta sopra le ginocchia e sandali nude look che consentono la tintarella su gambe e piedi. Dopodiché, per eliminare i segni bianchi lasciati da spalline e listini, puoi ricorrere agli autoabbronzanti (vedi il riquadro sopra). Contengono sostanze chimiche che interagiscono con la pelle e, anche alla più pallida, assicurano un colorito dorato, uniformando il tuo incarnato. Per un risultato naturale, scegli in nuance con la tinta dei tuoi capelli.

FAI DA TE: LA TINTARELLA SENZA SOLE



1

In versione spray, l'Auto bronzant di Galenic Soleil specific ti permette di raggiungere tutte le zone del corpo. 125 ml, 15 €. In farmacia.



2

Sublime bronze di L'Oréal plénitude, con AHA, vanta una triplice azione autoabbronzante, idratante e levigante. 150 ml, 14,59 €. Nei super.



3

Con aloe, altea, lino e mandorla la Crema auto-abbronzante viso-corpo di Karité sole dona una doratura naturale. 125 ml, 11,36 €. In erboristeria.



4

Il Latte solare auto-abbronzante Weekend bronzer Golden beauty sun defence di Helena Rubinstein con SPF 6 colora e protegge. 150 ml, 26 €. In profumeria.

stili life Pizzochero



Al parco raccogli i capelli in una coda o uno chignon: starai più fresca e i ciuffi non comprometteranno il colorito del viso.



Ti abbronzini...

2 IN UNA GIORNATA INTERA

Se vuoi trasformare la domenica fuori porta nell'occasione per stenderti al sole e regalarti un colorito sano rispetta le regole antiscottatura

Stai attenta a...

Finalmente un'intera giornata da dedicare alla conquista dell'abbronzatura! Tanto entusiasmo (e l'ingannevole miraggio di risultati da fine vacanza nell'arco di poche ore) non deve però indurti a trascurare le preziose precauzioni che assicurano il benessere della tua pelle oggi e nel futuro. «Un colorito intenso e duraturo, richiede ritmi lenti e progressivi per consentire all'epidermide di abituarsi allo stress del sole», ricorda Corinna Rigoni. «E per dare tempo ai melanociti di produrre la melanina che ti difenderà dalle radiazioni nel corso di tutta l'estate».

Come proteggerti

Un errore piuttosto diffuso tra chi ha soltanto una giornata a disposizione per stendersi al sole è sottovalutare i rischi che può comportare e, di conseguenza, sfruttare tutte le ore e rinunciare alla protezione di un prodotto specifico. «In realtà i momenti migliori per le esposizioni sono al mattino fino alle 11 e il tardo pomeriggio dopo le 17», avverte Antonino Di Pietro. «Ciò è quando i raggi sono obliqui e meno aggressivi.

Anche in queste ore, comunque, è indispensabile applicare una crema dotata di filtri solari, più o meno potenti a seconda delle zone del corpo da proteggere. Le parti dove l'epidermide è più delicata, come spalle e décolleté, esigono difese schermanti maggiori. E non temere che questa diversità di SPF possa compromettere l'omogeneità del tuo colorito: nel giro di pochi giorni tutto il corpo raggiungerà la medesima intensità di abbronzatura».

«Non dimenticare, inoltre, di applicare le creme con protezione anche quando sei all'ombra», aggiunge Di Pietro. «Sotto l'ombrellone i raggi filtrano ugualmente, col pericolo insidioso di scottature. In questo caso, dovresti ricorrere a un prodotto che contenga anche una protezione contro i raggi infrarossi che, invisibili, sono molto dannosi per i capillari: con il loro calore li dilatano, mettendoli a dura prova».

Evita le "sovrapposizioni"

Protetta sotto il sole del tardo pomeriggio sei infastidita dalle zanzare. Come difenderti? «Non applicare mai un prodotto insetto-repellente, né sopra, né sotto la crema con filtri», avverte Corinna Rigoni. «Contiene sostanze fotosensibili che potrebbero causare una reazione cutanea irritante. Molto meglio, in questo caso, ricorrere a un olio più denso e viscoso: con la sua texture può funzionare da effetto barriera».

SOLARI: APPLICALI CON PUNTUALITÀ



1
Praticissimo il formato "valido" per 4 giorni dell'Abbronzante idratante con *B-carotene Carrot Bilboa* di Cadey. 40 ml, 2,50 €. Nei super.



2
La *Crème solaire protectrice Dior Bronze* con *bronze stimulator system* difende dai raggi UV e agisce come anti-età. 150 ml, 25,26 €. In profumeria.



3
Indicata per pelli ultrasensibili la *Crema solare alla carota, al sesamo e al karité* di L'Erborario idrata e protegge. 125 ml, 10,90 €. In erboristeria.



4
Il *Lait velours hydratant protecteur* della linea *Soleil* di Lancôme assicura colore dorato e pelle vellutata. 150 ml, 24,50 €. In profumeria.



Se vuoi ripararti dal sole scegli l'ombra di un pergolato che lasci passare l'aria: sfuggirai all'azione dei raggi infrarossi.



L'abbronzatura? Non è sempre uguale

Mare, lago e montagna regalano la stessa tintarella. A rendere diversa l'intensità del colore della pelle sono il tuo fototipo, il tempo di esposizione e la durata del soggiorno. «Il sole, però, diventa più aggressivo a seconda della latitudine», spiega Antonino Di Pietro. «All'equatore (Centro America e Nord Africa) i raggi colpiscono la Terra verticalmente e sono più "forti". Mentre allontanandosi verso nord o verso sud l'efficacia diminuisce gradatamente. Non solo: esistono condizioni in cui è effettivamente più facile scottarsi: in presenza del riverbero sulla neve o sulla sabbia. Per contro al lago o lungo i fiumi, i prati verdi o i terreni ciottolati assorbono parte delle radiazioni che non raggiungono così il nostro corpo. Tra i fattori climatici il maggior condizionamento arriva da vento e umidità. L'aria disidratata la pelle che diventa più vulnerabile. Le gocce d'acqua creano invece un effetto "specchio" che aumenta il potere del sole».