

BELLEZZA

# UNA CORSA CONTRO IL TEMPO

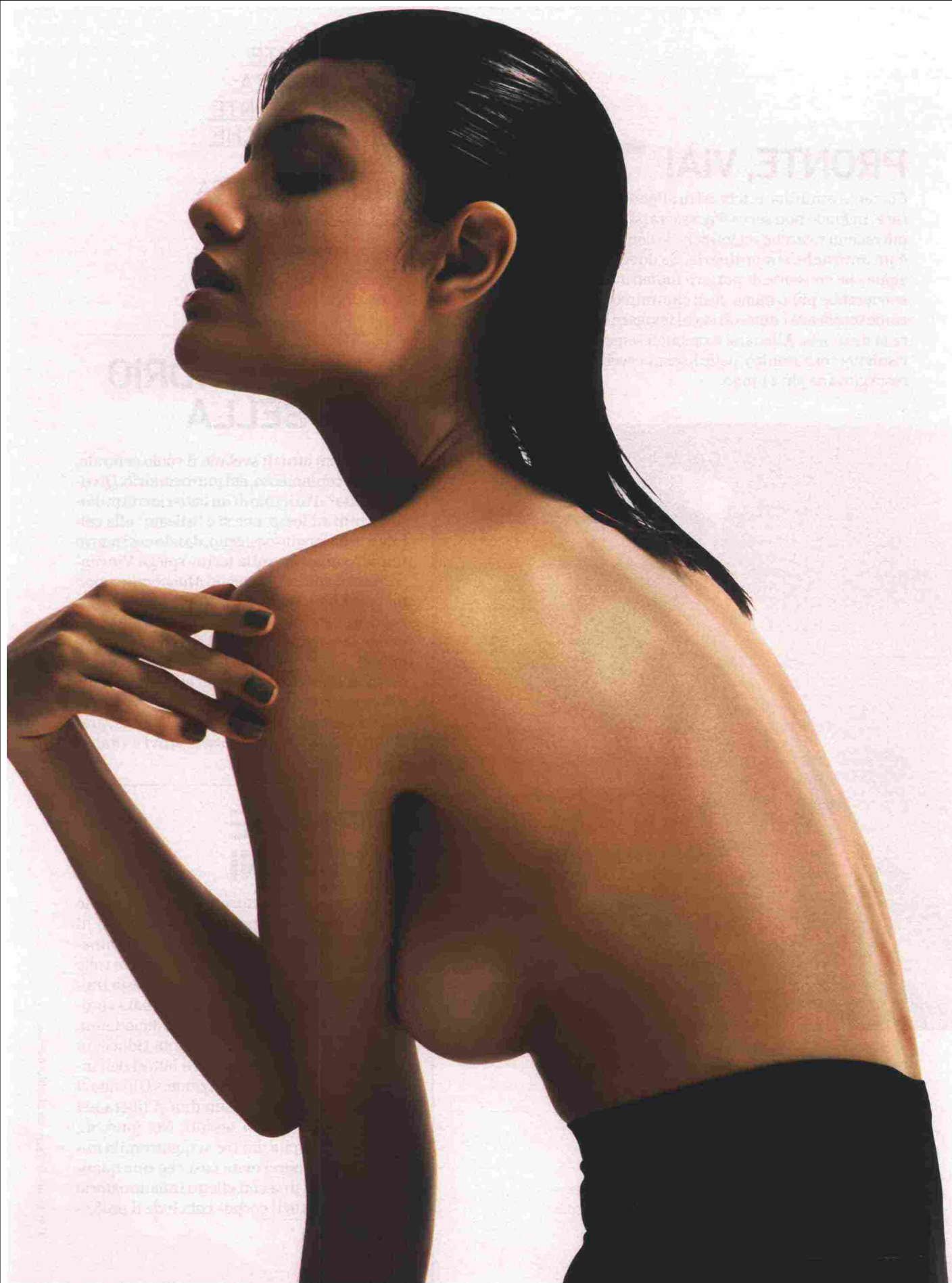
---

Anzi, una corsetta. Una camminata quotidiana di buon passo.

Perché l'attività fisica fa bene non soltanto ai muscoli ma anche alla pelle. Che resta liscia più a lungo grazie a soin idratanti e nutrienti. E poi, questo è il momento giusto per iniziare, a casa, quei **TRATTAMENTI COCOON** (rimodellanti, elasticizzanti, anti...) che si riveleranno preziosi alleati. A primavera. Quando noi per prime (e gli altri subito dopo) scopriremo una nuova silhouette

di **Grazia Pallagrosi e Loredana Ranni**

foto di **Till Becker**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## PRONTE, VIA!

Correre, camminare, tenersi in allenamento. Ma senza esagerare. In fondo non serve "massacrarsi" per ore in palestra. Le più recenti ricerche scientifiche lo confermano. Il movimento è un antirughe straordinario. Se dovessimo scrivere l'equazione che consente di portare indietro le lancette del tempo, suonerebbe più o meno così: camminare sta al ringiovanire come tonificare i muscoli sta al levigare la pelle e rivitalizzare la memoria. Allenarsi (con buon senso) porta a un triplice risultato: corpo tonico, pelle liscia, cervello scattante. E il viso resta giovane più a lungo.



Dall'alto. **Lift Minceur Anti-Capitons** interviene su tutte le fasi di formazione delle adiposità. Clarins (49 €). **Ideal Body Lait-sérum** contiene anche l'acqua mineralizzante di Vichy: fortifica, rigenera, riequilibra. Vichy (da 20 €, in farmacia). **Body-Hydra+**, tre azioni in una crema: nutre, rimpolpa, rassoda. Lierac (29 €, in farmacia). **Acido ialuronico Crema Corpo Idratazione Intensa** a tripla azione, è anche anti-tèta. L'Erbolario (23 €). **Body Refirm Anti-cellulite Oil**, con estratto d'alga, leviga la cosiddetta "buccia d'arancia". Biotherm (39,50 €).

222 IO DONNA | 15 OTTOBRE 2016

## MASSAGGIATE CON COSTANZA: COSÌ L'IDRATANTE FUNZIONA ANCHE CONTRO LA RITENZIONE IDRICA NELLE GAMBE

## IL MITOCONDRIO TI FA BELLA

Gli studi più attuali svelano il ruolo centrale, nell'invecchiamento, del mitocondrio. Di cosa si tratta? «Parliamo di un batterio con milioni di anni addosso, che si è "alleato" alla cellula e le ha fornito ossigeno, dando così nuovo impulso alla vita sulla terra» spiega Vincenzo Soresi, autore del saggio *Mitocondrio mon amour* (Utet). «Oggi sappiamo che dal mitocondrio, centrale energetica della cellula, dipende l'ossigenazione di tutto l'organismo e quindi la nostra vitalità. La buona notizia: fino a ieri si credeva che con l'età i mitocondri riducessero le proprie aspettative di vita, oggi si è scoperto il valore dell'attività fisica, grazie alla quale tornano a essere attivi e vitali».

## TORNARE A 18 ANNI

Sul tapis roulant, naturalmente. Uno studio ha messo sotto osservazione un gruppo di sessantenni che, per sei mesi, ha camminato almeno 40 minuti sul tapis roulant tre volte alla settimana. Il risultato? Dopo questo training, l'attività mitocondriale è tornata simile a quella di un gruppo di atleti diciottenni. Un allenamento dolce e costante riduce, in particolare, uno dei principali fattori dell'invecchiamento: l'infiammazione. «Quando il mitocondrio muore, il suo dna si libera nel sangue e infiamma i tessuti. Nei muscoli, ogni cellula ospita dai tre ai quattromila mitocondri. Allenarsi evita così che una quantità enorme di dna con effetto infiammatorio si riversi in tutto il corpo» conclude il professor Soresi.

Il servizio è dell'agenzia Blaublut Edition

Codice abbonamento: 083430