

Curve in armonia

Rimettersi in forma oggi vuol dire **valorizzare i pregi del proprio corpo**. Come? Grazie a formule hi-tech, nuovi corsi fitness e scelte di look che assecondano il tuo fisico

di VALENTINA DEBERNARDI e ALICE MONTELLI
foto di VANMOSSEVELDE+N e ENZO TRUOCCOLO

Era il 1968, in piena rivoluzione femminista, quando è apparsa per la prima volta su una rivista la parola "cellulite". Con il tempo, poi, i canoni di bellezza hanno generato sempre più insicurezze fino ad arrivare a uno studio del 2008 secondo cui le donne monitoravano il proprio corpo ogni 30 secondi preoccupate del rotolino di pancia, ma anche del capello non in ordine e dello smalto sbecato. Ora, 19 modelli di iPhone dopo quella ricerca, le ossessioni verso il proprio aspetto sono state potenziate da selfie, TikTok, stories e filtri Instagram. Ma la verità è che **non esiste un'immagine del corpo giusta o sbagliata, esiste solo la nostra natura**. Ed è nato su questo semplice pensiero il libro *Forme*, l'ultimo successo di Rossella Migliaccio, già autrice del best seller *Armocromia*: «La bellezza è libertà, è la gioia di essere se stessi, è valorizzare la propria unicità. Dobbiamo smettere di dare la colpa al corpo. Non è il corpo che è sbagliato, ma l'abito. Ribaltiamo il pa-



radigma: non devo essere io ad affannarmi per entrare in quei jeans, ma devono essere i jeans a essere giusti per me», spiega Migliaccio. «Storicamente la consulente di immagine è sempre stata vista come uno strumento per cambiare le persone: sei fatta così e allora ti aiuto a sembrare in un altro modo. Svolgendo questo lavoro e confrontandomi con tante donne che soffrivano nel rapporto con il loro corpo, mi sono accorta che c'era qualcosa che non andava e ho iniziato a farle riflettere per cambiare il modello di riferimento, senza abbattere tutto, ma con un approccio più inclusivo che tenga conto delle varie età e forme. È importante riconoscere che la bellezza non ha nulla a che fare con il peso o con l'etichetta di un vestito, ma solo con l'equilibrio delle proporzioni: non esiste un prototipo di perfezione, perché la Natura ci ha immaginato in un'infinita varietà di forme, quelle che nel libro chiamo Body Shape».

LE NUOVE FORME: SEI TRIANGOLO, DIAMANTE, CLESSIDRA O OTTO?

In attesa di leggere *My Body*, il primo libro di Emily Ratajkowski già annunciato come caso editoriale e dichiarazione di emancipazione femminista (in uscita a ottobre), è la Migliaccio a suggerire le tante manifestazioni armoniose dei nostri corpi femminili. Basta con le forme della frutta: spariscono pere e mele, e arrivano il triangolo, il triangolo inverso, il rettangolo, il diamante, la clessidra e l'otto. Ognuna porta con sé dei segreti per essere valorizzata e dei piccoli trucchi come quello "allunga gamba" sottolineando il punto vita, o gli "snellenti ottici" mixando tagli e colori, o ancora gli "accessori proporzionali". Persino i tagli di capelli contribuiscono all'illusione di allargare o stringere le spalle o una figura. «È proprio quando pensiamo di nascondere una certa parte del corpo che stiamo andando a enfatizzarla o banalmente a togliere l'equilibrio visivo. Per esempio: con un maglione lungo sotto i fianchi creo una linea orizzontale, uno stacco cromatico che abbassa il baricentro e accorcia le gambe». L'importante è non pensare mai che una sola di queste forme sia quella giusta, e anziché nascondere si deve valorizzare. Ma che ruolo ha la cosmetica in tutto questo? «Prendersi cura di sé è un bel gesto. Se lo faccio per me vale, se lo faccio perché voglio diventare

la modella vista sui social è un problema. Diventa una guerra infinita e persa, è logorante perché i canoni estetici cambiano continuamente e questo può generare frustrazione verso il proprio corpo. **Se invece prendo consapevolezza delle mie caratteristiche e imparo a valorizzarle, posso prendermene cura».**

DAL SIMULATORE DI SLALOM GIGANTE ALLE SCARPE "EFFETTO RIMBALZO"

Ma è possibile cambiare la nostra forma d'origine, intervenendo in qualche modo? «Non proprio», continua Rossella Migliaccio. «Dieta e palestra ci aiutano a farci stare bene, a riallineare le armonie, ma il corpo è come un elastico, ha una memoria, e quando smetti la dieta o la palestra, rientra nei suoi equilibri personali. Non si cambia in modo permanente. Ci sono altri fattori sia esogeni sia endogeni che possono farci cambiare la forma, come lo sport fatto sin da piccole o la menopausa da adulte».

Morale, la forma non possiamo cambiarla radicalmente e il nascondersi certamente non aiuta. Da qui l'idea di creare corsi fitness in cui il giocare nello spazio aiuta a sentirsi vive e forti. Sono nati così, in tempi di pandemia, lo "Ski Simulator Lab" (@skicosmos) e lo "Slingbungee" (@slingbungee). Il primo è un simulatore di slalom giganti: con i piedi in scarponi paralleli fissati su binari perpendicolari al corpo, e uno schermo cinematografico davanti, simula la discesa sulle piste a diverse velocità. Il secondo riguarda coreografie volanti a ritmo di musica hip hop, eseguite con un elastico da bungee jumping legato in vita e poi al soffitto. A metà tra le due discipline ci sono i "Kango Jump", scarpe per l'allenamento basate sulla tecnica del rimbalzo: la suola è una molla gigante che permette di fare jogging domestico o dilettarsi in balletti più complessi (*kangoclub.it*). Ma la tecnologia è stata salvifica anche per tutti coloro che amano le bici da corsa: posizionati sul balcone o in salotto, speciali "rulli" trasformano la bicicletta in una cyclette collegabile a percorsi in 3D trasmessi su Smart Tv o computer (*tacc.com*). Tra body shape e una class fitness speciale, sarà bello rimanere in forma. Nella nostra forma. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PROTEZIONE
ANTI-UV,
ANTI-DISIDRATAZIONE
E ANTI-RADICALI
LIBERI PER CORPO E
CAPELLI CON
BARIÉSUN OLIO
SECCO SPF 50+ .
UNA FORMULA
FOTOSTABILE E
RESISTENTE
ALL'ACQUA CHE
RISPETTA ANCHE
I CORALLI (URIAGE,
IN FARMACIA).

GRAZIA SPECIALE

Formula intensiva

L'innovazione per il corpo firmata **Sisley** si avvale di una grande scoperta: i preadipociti. Si tratta di cellule che non sono ancora adipociti, ma che possono diventarlo a causa dello stile di vita. A differenza della cellule adipose, quindi, non contengono grassi né sono voluminose. *Le Sculpteur* agisce in modo che i preadipociti restino tali, intervenendo sui loro meccanismi di trasformazione. Come? Grazie all'estratto di mandarino, all'olio di andiroba e all'esopolisaccaride marino derivato dal plancton presenti nella formula: insieme lavorano per impedire l'accumulo dei grassi nelle sue fasi embrionali. Oltre la scienza, la sensorialità: la texture gel-in-olio a rapido assorbimento veicola gli attivi in modo efficace, donando piacevolezza al massaggio snellente (euro 184).





Affina e riduci

Da sinistra. Aiuta a ridurre le adiposità localizzate su cosce, glutei, fianchi, braccia e addome **Crema Snellente Zone Specifiche di Dibi Milano**. Merito della glucaina, sostanza che ha il pregio di ridurre i tessuti adiposi (€ 49, info: dibimilano.com). Attacco alle cellule adipose con il gel **Lipo-Réducteur di LPG**: grazie a plancton, bergamotto e erba salterella, questo fluido a rapido assorbimento riduce l'adipe e drena i liquidi in

eccesso (€ 59,50, info: endermologie.com). Dietro **Crio-Gel Anticellulite di Collistar** ci sono crioterapia e aromaterapia. L'effetto freddo dona leggerezza immediata mentre combatte il ristagno di liquidi e riattiva la circolazione. Nel cuore della formula spiccano poi gli estratti di caffè verde fermentato e di pepe rosa dalle virtù lipolitiche (€ 57,50). In **Re-Shape Cream di Beautech** c'è un complesso a base di

sandalo, ricchissimo di acido ximeninico capace di sciogliere i lipidi, migliorare il microcircolo e conservare sane le fibre di collagene (€ 36, su beautechshop.it). **Body Slim di Lierac** è un concentrato crio-attivo contro la cellulite resistente: se esposto al freddo, infatti, il corpo produce irisina, una proteina lipolitica. In più il complesso caffeina-zenzero aumenta l'efficacia snellente (in farmacia, € 49,90 insieme

con il roller massaggiatore). **Germaine de Capuccini Defined & Fit 24H** *Gel-Crema Riduzione Intensiva* è un gel-crema che sfrutta la cronobiologia: di giorno, riduce le dimensioni delle cellule adipose; di notte, invece, evita che se ne formino di nuove. Il segreto è negli estratti vegetali e nel plancton marino, capaci di interferire nei meccanismi dei lipidi (€ 75 l'edizione limitata con dosatore; info: germaine-de-capuccini.com).

Rimpolpa e tonifica

Da sinistra. Di **Biotherm**, **Multi-Corrective Body Solutions** è un latte corpo ricchissimo di Life Plankton™, il principio attivo proveniente dal plancton che, per la sua capacità di adattamento ai cambiamenti del tempo, agisce contro la perdita di tono (€ 26,50). Provengono dal mondo del food gli attivi del **Rassodante Anti Età di Dermolab**. Le bacche di açai e goji danno alla pelle una

sferzata di energia, mentre il DLab Lift Complex stimola la produzione di elastina (€ 11,50). Il veleno d'api è alla base di **Wonder Boobs Crema Sano** che, raccolto con metodi innocui per le api, stimola la produzione di collagene, essenziale per la compattezza dei tessuti. Il luppolo, l'olio di vinaccioli e uno speciale peptide ne potenziano l'azione rassodante. Di **LR Wonder Company** (€ 26),

Previene e corregge le smagliature **Réponse Body Stretch-HA** di **Matis**. Grazie al complesso Skinstretch ristruttura le fibre di collagene, a tutto vantaggio dell'elasticità cutanea (€ 49, info: matis-paris.it). Duplice complesso rassodante (SveltFermeté) e anticellulite (FitShap) per **CelluTotal-XT di Cellcosmet**. Gli estratti di quinoa e soia ricompongono la pelle, mentre quelli di alga,

edera e sambuco contrastano la ritenzione idrica (info: cellcosmet-cellmen.com). Specifica per i glutei, la crema **Lato B di Iodase** contrasta il rilassamento dei tessuti grazie all'azione della kigelia africana, da cui deriva un aminoacido che funge da "push-up", supportato dall'effetto termogenico. Completano la formula attivi rimodellanti (in farmacia, € 28,50).

