

28 AGOSTO 2018 - N. 37

La tua abitudine al benessere

Starbene

→ **MIND**
→ **FOOD**
→ **NESS**

LA NUOVA
PRATICA PER
GESTIRE CIBO
ED EMOZIONI

I METODI
NATURALI PER
**ACCELERARE IL
METABOLISMO**

Dossier
**QUEST'ANNO
MI ISCRIVO
IN PALESTRA**
COME SCEGLIERE I CORSI,
GLI ABBONAMENTI, L'OUTFIT

STORIE
IO CHE SONO
RINATO CON
LA FOREST
THERAPY

Testati per voi
TÈ ALLA PESCA
-
AURICOLARI
PER IL RUNNING

DIMAGRISCI
CON CARLA
LERTOLA
**LA DIETA DI
SETTEMBRE**

**BEAUTY
CHECK UP DI
FINE ESTATE**
COSA FARE DALLA
TESTA AI PIEDI

COME FANNO A DIMOSTRARE 30 ANNI

Hanno corpi scolpiti e una pelle senza l'ombra di un cedimento. Eppure sono tutte celeb di "mezza età". Starbene ha indagato sulle loro strategie antiage

di Camilla Ghirardato

Hanno più o meno 50 anni e sembrano ragazze. La giovinezza innalza sempre più la sua asticella e, in un'età in cui le nostre nonne erano considerate pezzi da museo, alcune neo cinquantenni si mostrano con bikini sfacciati su corpi da urlo. È vero: la genetica conta e la medicina estetica può far miracoli, ma se il segreto di queste star senza tempo fosse anche un mix di abitudini e piccoli trucchi che possiamo imitare? Abbiamo messo sotto esame cinque di loro. Ecco che cosa abbiamo scoperto.

1 NAOMI CAMPBELL, 48 ANNI HA UN METABOLISMO SPEEDY

La cerbiatta delle passerelle sfilava da quando aveva 16 anni e non sembra per niente intenzionata a smettere (ultima apparizione per Dolce&Gabbana in compagnia delle quasi coetanee Monica Bellucci e Marpessa). Che abbia un caratterino non è un mistero e così, all'ultimo pettegolezzo che la voleva incinta del suo ex, ha risposto con uno strepitoso scatto che la riprende in bikini nero, ventre piattato e muscoli guizzanti. Il suo segreto? Ginnastica, yoga e Pilates, niente sigarette e in più un dono di mamma natura: un metabolismo velocissimo che tutte le invidiamo. Perché purtroppo con l'avanzare dell'età questo meccanismo di ricambio naturale inizia a battere la fiacca: già dopo i 40 anni il metabolismo cambia passo e il risultato si manifesta con un aumento di adipe soprattutto sull'addome. Come fare? «Per bruciare di più sono fondamentali l'attività fisica e una dieta che non trascuri la quota proteica, necessaria a "nutrire" la massa muscolare. Quindi sì alla carne e al pesce e sì soprattutto ai legumi che regalano un mix di proteine, carboidrati e fibra che aiuta a velocizzare il metabolismo», dice Pierluigi De Pascalis, docente di Metodologie del fitness all'Università di Foggia.



2 ELLE MACPHERSON, 54 ANNI CORRE, CAMMINA, CORRE...

Non è da tutte mantenere lo stesso soprannome, "The Body" (il corpo) per oltre 30 anni, ma la super modella australiana sembra riuscirci senza sforzo. Le sue misure da urlo? 182 centimetri per 57 chili. Alla cura del suo corpo dedica però una lunga serie di provvedimenti anti-aging, che vanno dalla dieta alcalina (che è in sostanza un regime vegetariano) ai bagni caldi con sali di solfato di magnesio, una sostanza che riuscirebbe a liberare il corpo dalle tossine, riducendo ritenzione idrica e cellulite. Ma è al fitness che questa dea dei nostri giorni si applica con impegno indefesso. Quindi yoga ma, soprattutto, running bifasico: almeno 20 minuti di marcia giornaliera che alterna fasi di corsa velocissima e momenti di camminata. Funziona? «Eccome!» conferma il professor De Pascalis. «Si tratta di un allenamento Hiit (High Intensity Interval Training) che allena cuore e frequenza cardiaca, aumenta potenza e resistenza e accelera il metabolismo aiutando a perdere peso. Insomma, un training perfetto per le cinquantenni».





3 ELISABETH HURLEY, 53 ANNI USA L'ACQUA COME ELISIR

Altra icona da triplo wow! è la modella e attrice inglese Liz Hurley, storica ex di Hugh Grant. I suoi ultimi avvistamenti via Instagram sono alle Baleari dove sfoggia un incredibile décolleté, che a occhi allenati appare rigoglioso per natura e non per silicone. Accidenti, ma come fa a mantenere un fisico che non dimostra un minuto di più di trent'anni? Liz non ama correre (evviva, come molte di noi!) ma compensa facendo fitness ogni giorno, nella fattispecie yoga e Pilates. Per quanto riguarda l'alimentazione ha dichiarato che il suo segreto è... semplice come l'acqua. Appena sveglia beve due bicchieri di acqua tiepida e poi non salta mai la colazione. L'acqua è anche il suo rimedio anti-fame. Quando sopraggiunge il classico languorino beve (come molte celeb non esce mai di casa senza borraccia). L'interessata dichiara: «Bere molto migliora il tono della pelle ed elimina le tossine, ma mi aiuta anche a calmare i morsi della fame: appena penso a uno snack, bevo una sorsata e sto meglio». Spiega Norma Cameli, responsabile dell'ambulatorio di dermatologia estetica dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma: «L'acqua è un meraviglioso ingrediente di bellezza e berne un paio di bicchieri appena sveglie è sicuramente un modo per assicurare all'organismo la giusta quota di idratazione, che a una certa età viene a mancare. Ed è anche un modo per riempire lo stomaco in caso di languori improvvisi. Bere fa benissimo ma alle donne di solito basta un litro e mezzo al giorno, non c'è bisogno di esagerare».



4 CINDY CRAWFORD, 52 ANNI NON ESCE MAI SENZA PROTEZIONE

Niente da fare, Cindy resta sempre di una bellezza imperiale, nonostante lo scorrere del tempo. Se in Italia è diventata testimonial di un famoso marchio di bevande, lo scorso anno è tornata sulle passerelle per Donatella Versace, con le stesse gambe da pantera e lo stesso neo sul labbro, di cui Cindy ha fatto il suo marchio di fabbrica e di splendore. La sua routine viso, però, è impeccabile. In un'intervista al sito Byrdie (specializzato in argomenti beauty), ha svelato i suoi tips. Che sono: usare sempre una crema con Spf per non offrire il destro ai raggi Uv, una per il viso e una specifica per il collo. Veniamo al trucco. La modella ha confessato che il suo prodotto imprescindibile è il fondotinta e di non uscire mai senza almeno un velo di BB colorata, mentre il mascara non è così indispensabile. Dopo i 50 è meglio esibire una grana della pelle impeccabile piuttosto che puntare sullo sguardo? Ecco il parere di Simone Belli, national make up designer per L'Oréal Paris: «Cindy ha una grande fortuna: sopracciglia marcate che da sole delineano lo sguardo, un atout che non tutte le cinquantenni possono vantare. Con gli anni, infatti, le linee del viso si fanno più sfuocate: quindi si all'attenzione alla grana della pelle e alla protezione dal fotoinvecchiamento con i filtri solari, ma anche a uno sguardo intenso ben sottolineato dal mascara e da sopracciglia curate e corrette con matita e, se serve, tintura».

5 JENNIFER ANISTON, 49 ANNI FA A PUGNI (PER SPORT)

Shorts di jeans strappati, T-shirt nera e infradito: in giro per Como (dove è stata avvistata pochi giorni fa, ospite dell'amico George Clooney) sembra tale e quale a quando impersonava la deliziosa Rachel nella serie *Friends*. I suoi elisir di giovinezza, oltre all'alimentazione sana, sono massaggi per il corpo, trattamenti viso mirati (come il thermage che si avvale di onde a radiofrequenza che aumentano la produzione di collagene) e un'attività fisica particolare: la boxe. Ai giornali l'attrice ha dichiarato che non è solo un esercizio fisico eccezionale ma anche un ottimo sistema per scaricare la tensione. Ma la boxe è uno sport adatto anche per le over 50? Risponde il professor Pierluigi De Pascalis: «È perfetta, sia da un punto fisico (allena splendidamente il sistema cardiocircolatorio) sia psicologico, sempre che non si sia digiune di ogni forma di sport. In questo caso meglio avvicinarsi al fitness con un'attività più soft».