PRS

# ok

SALUTE E BENESSERE

## Martina Colombari

"A 40 ANNI HO IMPARATO A DIRE NO"

## CERVELLO
**UNA BUONA VECCHIAIA SI PREPARA DA GIOVANI**

## BELLEZZA
**I segreti delle creme innovative**

## PSICHE
**TROVA L'EQUILIBRIO TRA EGOISMO E DISPONIBILITÀ**

## Prevenzione
**LA DIETA ARCOBALENO ALLUNGA LA VITA**

## ANTISTRESS
**Cura del verde e giardinaggio per alleviare le tensioni**

**LE CONFESSIONI DI**
- Alessandra Amoroso
- Salvo Sottile
- Selvaggia Lucarelli

# PANCIA PIATTA

## Consigli a tavola e stili di vita per combattere i gonfiori

9 771825 937000 60005

N° 5 MAGGIO 2016 € 2,90

www.ok-salute.it

# A 40 ANNI ho imparato a dire di no

**«Il giro di boa non mi ha mandato in crisi: ho aumentato le attenzioni per il corpo e la pelle, con un'alimentazione più sana e un'attività fisica varia e costante. E sono diventata meno accondiscendente»**

*– Confessione raccolta da Angelica Pozza - Foto di Settimio Benedusi –*

Lo devo dire: i miei primi quarant'anni sono arrivati senza sconvolgermi affatto. Nessuna crisi da giro di boa, nessuno scossone psicologico come quello che assale spesso al compimento dei fatidici «anta». Però è innegabile che il tempo che passa porti con sé un naturale invecchiamento del corpo. Esteriore e interiore. La funzionalità di ogni organo va via via rallentando e anche se i primi cambiamenti sono praticamente impercettibili, diventa fondamentale aumentare l'attenzione.

Così ho deciso di mettere in atto fin da subito alcuni cambiamenti nel mio stile di vita. Che, oltre ad allontanare il più possibile l'arrivo delle prime rughe, riguardano anche e soprattutto un fondamentale discorso di prevenzione. A cui da ragazzine non si pensa. A quarant'anni, invece, sì.

Il medico nutrizionista che mi segue regolarmente, la dottoressa Paola Signorelli, mi ha spiegato che ogni ciclo di vita è accompagnato da esigenze nutrizionali diverse, del corpo e del cervello. Un adeguamento alimentare è fondamentale per prevenire sia l'invecchiamento, sia l'insorgenza di problemi di salute. E allora, tanto per cominciare, ho quasi rivoluzionato la mia tavola. Ho diminuito la quantità di carboidrati bilanciandola con quella delle proteine: ho scoperto l'efficacia del piatto unico, come ad esempio un piatto di pasta con condimento di pesce e olio rigorosamente crudo. Poi tanta frut-

**“È INEVITABILE: IL TEMPO LASCIA I PROPRI SEGNI. MA QUESTO NON MI PREOCCUPA AFFATTO”**

**MAMMA E MOGLIE AL TOP**
Colombari è sposata dal 2004 con Billy Costacurta, ex difensore del Milan e della Nazionale, da cui, nello stesso anno, ha avuto il figlio Achille. Qui sopra, uno scatto di famiglia postato sui social. A sinistra, l'attrice in passerella. In alto, con la corona di reginetta di bellezza.

ta, verdura e cereali integrali, come riso, farro e quinoa. Via invece il latte, sostituito da tutti quelli vegetali, come il latte di soia, riso, avena e mandorle, perché sono privi di colesterolo. Ho ridotto drasticamente anche la carne rossa, il glutine e i condimenti. E ogni tanto decido di bere solo liquidi per un'intera giornata: centrifugati, passati di verdura e spremute. Sempre, invece, due litri d'acqua al giorno. Mi aiuto anche con gli integratori, quando ne sento il bisogno: dagli antiossidanti, sempre per rallentare l'invecchiamento, agli Omega 3 per il cuore, fino ai probiotici per la flora intestinale.
Ovviamente, non mi faccio mancare una giusta dose di attività fisica. Senza inutili esagerazioni, che servono a ben poco, ma sicuramente in maniera più costante e regolare di prima, quando i risultati che vedevo guardandomi allo specchio mi facevano credere di averne poco bisogno. Ho capito che, anche in questo caso, non si tratta solo di estetica, ma di salute. Quindi alterno la corsa e la palestra, la pesistica e l'aerobica: con un'ora piena per cinque giorni a settimana il mio fisico si mantiene asciutto, tonico ed elastico.

## HO CAPITO CHE DEVO FARE SOLO CIÒ CHE DESIDERO

Il tempo che passa, però, si fa sentire sulla pelle: mi accorgo che necessita sempre più di essere nutrita adeguatamente non solo con creme e lozioni, ma anche dall'interno, e allora da un po' di tempo per mantenerla compatta ed elastica ricorro alle proteine vegetali in compresse, due volte al giorno. E la idrato a fondo, soprattutto quella del viso, con prodotti a base di ingredienti dermoaffini, primi tra tutti gli oli biologici compatibili: scelgo quelli più naturali possibili, ricchi di antiossidanti, che mi danno un tono luminoso. Non vado mai a dormire senza essermi lavata la faccia con latte detergente e tonico, e faccio regolarmente la pulizia del viso, quella classica con il vapore e il peeling. Non rinuncio neppure ai massaggi, una o due volte a settimana, ma quello è soprattutto per mio piacere! E quando posso dormo almeno otto ore a notte, che per una pelle distesa è un vero toccasana.
Ma c'è un altro cambiamento che i fatidici quarant'anni hanno portato con sé, a livello psicologico: una maggiore consapevolezza di quello che desidero, una minore accondiscendenza e la conseguente capacità di dire dei no. Non sono più disposta a fare cose che non mi soddisfano, buttando letteralmente via il mio tempo come invece ho fatto più volte in passato. Sto imparando a fare solo quello che mi va. Primo tra tutti, il mio impegno solidale con la Fondazione Rava per i bambini disagiati di Haiti: ho iniziato diversi anni fa per un bisogno di compensare un vuoto interiore, facendo qualcosa di concreto per gli altri, e adesso mi ha talmente arricchita interiormente da non poterne più farne a meno. E poi, appena posso torno a Riccione, la mia città, dove mia nonna mi aspetta sempre con un bel piatto di tortellini o di lasagne fatte a mano. Che ovviamente, in quel caso, mi concedo senza alcun problema.

*Martina Colombari*

A pag. 30 un approfondimento sul tema del dire no

LOCATION: POTAFIORI - STYLIST: A. AMARA - MAKE UP / HAIR: E. RAMP