

Il momento ideale per iniziare un percorso rigenerante è proprio adesso. Secondo gli esperti, infatti, i periodi di crisi come quello che stiamo attraversando vanno trasformati in opportunità



WELLNESS OVER 50

Il tuo corpo ti parla, riesci a sentirlo?

La capacità di ascoltarsi va sviluppata per spezzare pericolose abitudini.

Con la consapevolezza che alimentazione e forma fisica sono un percorso sinergico. Quindi, iniziamo subito il nostro viaggio

di PAOLA GARIBOLDI

Il benessere è un viaggio, hai iniziato il tuo?». Un invito dal potere ipnotico quello di Elle Macpherson corredo com'è, sul suo account Instagram, da immagini di muscoli lunghi e definiti, occhi sorridenti e senza occhiaie, fisico asciutto, pelle dorata non poi così diversi da quando, negli anni Ottanta, la top model era chiamata The Body. A leggere consigli di alimentazione e regole della vita super sana della splendida 57enne - tra cui qui e là spuntano i prodotti del suo marchio di wellness drink -, sorge l'idea che le 50enni, rispetto alle donne più giovani, forse un grande vantaggio lo hanno: primavera dopo primavera hanno maturato la consapevolezza che benessere e forma fisica sono il risultato di abitudini, di scelte che si ripetono nel tempo? «Magari... ma non sono poi così convinta», dubita Paola Signorelli, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica a Milano. «C'è una falsa consapevolezza piuttosto: nel mio studio entrano 50enni convinte di sapere tutto sul cibo. E in effetti per al-

Stile di vita sano, maggiore efficacia



SPRAY, GEL E CREME

Nivea
Latte
rassodante

Miamo
Anticellulite
in gel

Skin's
Siero ritardante
crescita peli

Collistar
Crio-gel
anticellulite

La Roche-Posay
Crema anti prurito
pelli sensibili

L'Erborario
Spray anticellulite
effetto freddo



Becos
Crema rassodante
anti-età



Lierac
Siero concentrato
snellente



BioNike
Gel rimodellante
anti adiposità



Nuxe
Crema rassodante
e tonificante



Pupa
Fango caldo
energizzante



Caudalie
Crema corpo
effetto lifting



Dibi Milano
Crema anticellulite
drenante



Filorga
Crema corpo
anticellulite intenso

cune è così, fanno magari piccoli errori strategici ma qualitativamente nulla da dire. Per contro, la maggior parte è completamente disorientata».

È sulla stessa lunghezza d'onda Laura Rivolta, psicoterapeuta e sessuologa. «Le 50enni hanno maggiore accesso a conoscenze e sono più informate di donne più giovani e senz'altro hanno avuto più esperienze di diete e sport. Però non sempre questo corrisponde alla consapevolezza che alimentazione e benessere sono un percorso complesso e sinergico. E che il primo passo è quello di integrare tutta l'esperienza pregressa, far sì che diventi una grande alleata. Non si può prescindere dal confrontarsi con le diete già intraprese. Anche se i risultati si sono rivelati, nel medio o lungo periodo, frustranti».

Il tempo delle diete del miracolo sembra lontano anche a dare un'occhiata alle ultime uscite di libri su alimentazione e chili in eccesso. Che la pandemia ci abbia messo con le spalle al muro? Spariti i manuali, spesso americani, che ogni anno promettono il volatilizzarsi di 3 chili in 7 giorni è la volta dell'editoria nostrana. *Rivoluzione integrale* del biologo nutrizionista Michele Riefoli (Mondadori, 22 euro) parte dall'osservazione che "ogni organismo sano è portatore naturale di gioia e felicità" e, ricerche scientifiche alla mano, indica abitudini alimentari e pratiche fisiche

per ottenere, se non quelle, almeno il benessere. Ma anche *Inizio lunedì* (Sperling & Kupfer, 17 euro) di Sara Olivieri, laurea in Dietistica e master in Diagnosi e trattamento dei disturbi del comportamento alimentare, che non fa sconti a nessuno perché "dieta significa stile di vita e non include solo cosa mangi, ma anche qual è la qualità della tua vita, quanta acqua bevi, che livello di attività fisica hai...".

E il lockdown l'ha insegnato a tante: basta lo spazio in cui stendere un tappeto yoga e ci si può tenere in forma con grande economia. Lo dimostra una piattaforma di quelle che, prima del Covid, esistevano solo in America: nata per volontà di due giovani donne Francesca Chillemi e Giorgia Del Medico - queste sì con la consapevolezza che forma e benessere vanno a braccetto e si raggiungono mobilitando più ambiti di vita possibili. Sul canale ModaeBeauty di *Repubblica* potete sentirle raccontare in un talk la loro piattaforma *752wellstar.com* che propone video di workout, yoga, pilates, ricette di cucina sana, face fitness e, sì, anche tutorial di make-up, a uso illimitato per 10 euro al mese. «Le 50enni a volte hanno timore di sentirsi indolenzite il giorno dopo l'allenamento», annota Signorelli. «Ma è normale, il muscolo va incontro a una lisi che lo stimola a ricostruire nuove cellule e a potenziarsi».

E tornando all'intelligenza del corpo, si può formare a 50 anni? «Assolutamente sì, il corpo è plasmabile», sostiene Signorelli. «Va instaurato un dialogo con il corpo, che va ascoltato. Va capito che sì certo, possiamo fare un pasto abbondante e bere senza limiti, ma poi? Siamo in forma, vitali e ci sentiamo bene? Le donne che hanno una coscienza nutrizionale, sono rare. Ma questa capacità di ascoltarsi va sviluppata per spezzare il circolo vizioso e coatto della gratificazione o dell'automatismo alimentare». E gli integratori possono aiutare? «Certo, sostengono le reazioni del metabolismo e danno energia. Per gestire la fame, che i primi giorni può esserci, sono interessanti garcinia cambogia e caffeina, ma quest'ultima non va data a pazienti ipertese».

Altre resistenze da mettere a nudo? «Quella del tempo, l'indolente ricerca del momento ideale per iniziare», segnala Rivolta. «Sento spesso dire "comincerò dopo il lockdown, quando tutto tornerà come prima". Ma è un pensiero pericoloso, significa rimandare. E non si approfitta del momento di crisi che va trasformato in opportunità». In effetti irrigidirsi sulle vecchie abitudini quando i tempi e la quotidianità sono cambiati può persino risultare faticoso... Non è forse meglio inventarne di nuove? E magari più sane?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cellulite non ti temo



Sette anni di ricerca con la collaborazione di un team dell'Università di Parigi specializzato nel tessuto adiposo. Un lungo studio che ha portato alla realizzazione di *Le Sculpteur* di Sisley, un trattamento per il corpo che vuole combattere la cellulite e gli accumuli di grasso andando ad agire seguendo il comportamento delle nostre cellule durante le varie fasi della giornata. Di notte svolge un'azione preventiva, di giorno potenzia la lipolisi per un'azione correttiva. La sua texture gel-in-olio, inoltre, permette di trasportare i principi attivi in modo efficace per essere assorbiti più velocemente. **A.R.**