

GIOIA

blo€
0,50

N°13 12/4/2014
SETTIMANALE GIOIA €1,80
GIOIA €0,50

moda

un po' hippy
un po' chic

tendenze
sopracciglia
superstar

CAPELLI
al top
in 25 mosse

MAKE UP
di primavera
scegli
il tuo colore

il grande
numero
della

Bellezza

Cellulite
tutte
le novità

**I FEEL
FOOD**
4 ricette
energy

Vacanze
Mai provata
una SPA?

Storie
Finalmente
mi piaccio

**Meno rughe
per tutte!**
il medico estetico
diventa low cost

Le interviste:
Eva Herzigova
Shailene Woodley
Colin Firth



Pelle tonica,
buonumore,
vitalità:
oggi si può,
**anche in
menopausa.**

Grazie a
emulsioni
nutrienti, cibi
energizzanti,
qualche
esercizio
specifico.
E fitoestrogeni
dosati
su misura

di Daniela Mambretti
Illustrazioni di Sara Not



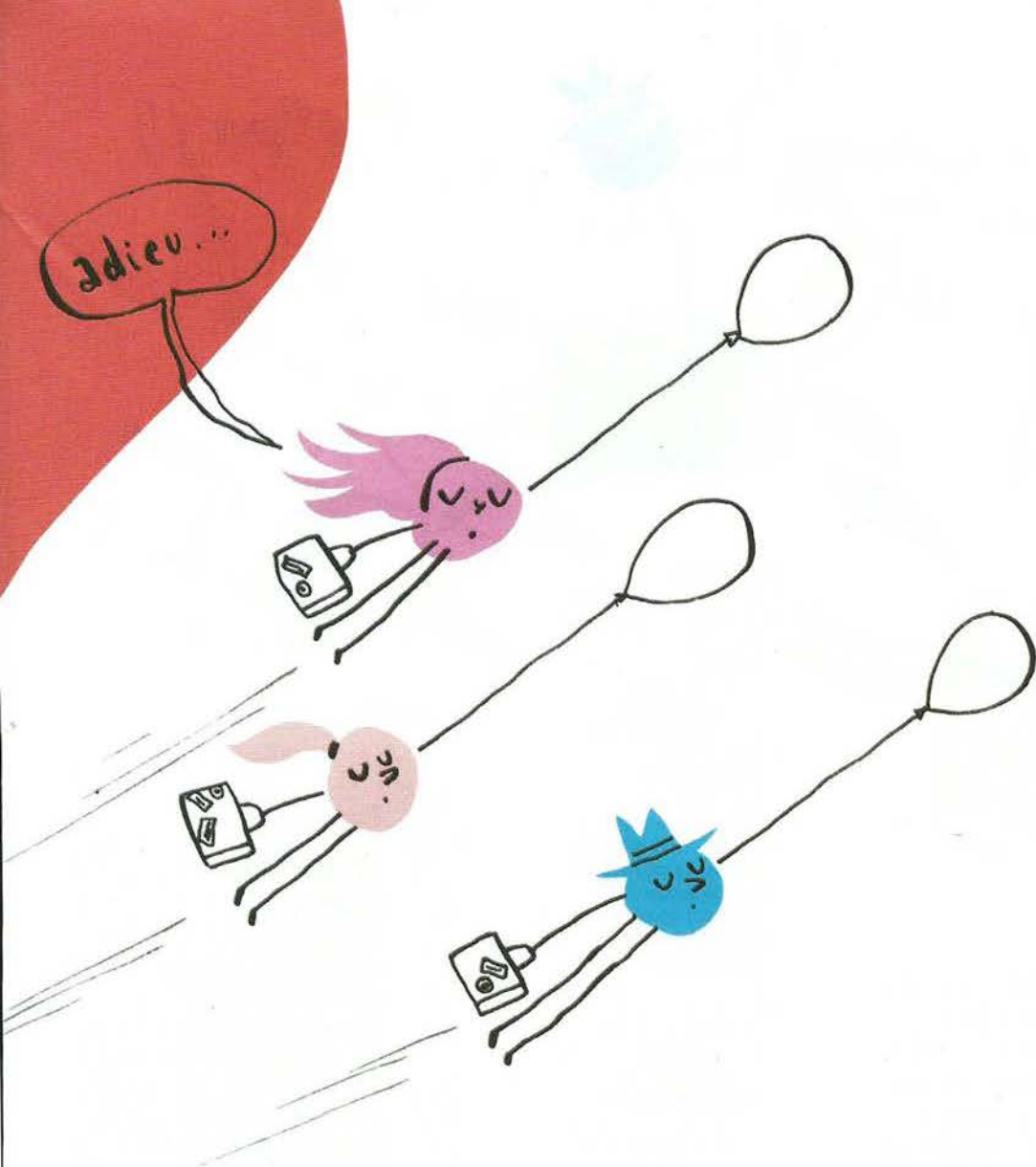
Quando gli **ormoni**

Ormai è noto: i 50 sono i nuovi 40

e il termine menopausa non viene più sussurrato con sguardi di circostanza. Racconta piuttosto una nuova, appassionante fase nella vita delle donne, di solito sinonimo di maggiore libertà e sicurezza in se stesse. Anche perché i nuovi traguardi scientifici fanno pensare che l'elisir di giovinezza non sia poi così lontano: emulsionate in una crema o racchiuse in una pillola, sostanze sempre più potenti suppliscono alle carenze tipiche del periodo. Si può quindi agire (con ottimi risultati) per prevenire disturbi e ripristinare gli equilibri perduti. Vediamo come.

Cosa succede alla pelle

Se è vero che la menopausa può comportare qualche disturbo fastidioso, è altrettanto vero che oggi è possibile arginare le conseguenze dei mutamenti ormonali in modo dolce e naturale. La pelle, che è l'organo del corpo più esteso ed esposto, ne risente in modo evidente. «Le modificazioni ormonali, in particolare il calo degli estrogeni, comportano conseguenze specifiche», spiega Matteo Cagnoni, dermatologo e autore del libro *Se la pelle parlasse* (Tecniche nuove, 17,90 euro). «L'epidermide diventa più sottile e si verifica un cedimento dei tessuti: questo perché gli



Amici a tavola

Ecco gli alimenti che donano all'organismo emozioni positive, forza, leggerezza e buonumore.

Alleviando i sintomi della menopausa.

Energia: riso integrale, grano saraceno, orzo perlato e segale (completi di tutte le vitamine del gruppo B).

Serenità: ricotta, banane e tacchino, ricchi di triptofano; in più, il cioccolato, ma solo fondente, che migliora l'umore anche in piccole quantità.

Mente brillante: sardine, sgombro, salmone, trota e noci, ricchi di omega 3 e quindi essenziali per l'assorbimento di altre sostanze nutritive che migliorano la funzionalità del cervello.

Linea: alghe e riso selvaggio, ricchi di iodina, fondamentale per il metabolismo e per il controllo del peso.

vanno in vacanza

estrogeni regolano importanti meccanismi cellulari che ne determinano spessore e vascolarizzazione». Il collagene e l'acido ialuronico si riducono e, di conseguenza, la pelle si assottiglia, perde turgore e compaiono le rughe. Ma, per fortuna, i rimedi ci sono.

Collagene express

«I preparati di ultima generazione a base di fitormoni — come genisteina, isoflavoni della soia o trifoglio rosso — in associazione a ceramidi e fosfolipidi, restituiscono idratazione, tono e luminosità», sottolinea Cagnoni. Per un

trattamento più incisivo, ma finalizzato al semplice ripristino della tonicità (senza stravolgere i tratti del viso!), le "punturine" a base di acido ialuronico, vitamine e polinucleotidi sono in grado di stimolare e biorivitalizzare la pelle nel profondo.

Terapia sostitutiva bioidentica

La riduzione di estrogeni, progesterone e testosterone non si vede solo sulla pelle: può comportare anche altri sintomi come irritabilità, caldane, secchezza vaginale, calo della libido, osteoporosi e depressione. Ma



anche in questo caso c'è un rimedio: la terapia ormonale sostitutiva. Attenzione, però: con quella convenzionale si è verificato un aumento del rischio di ictus, disturbi cardiaci e tumore della mammella. Ma, come spiega Marion Gluck, medico e coautrice con la nutrizionista Vicki Edgson del libro *Questione di ormoni* (Cairo, 16 euro), oggi c'è un'alternativa senza effetti collaterali dannosi: è la terapia a base di ormoni bioidentici, estratti da piante tipo la soia o l'igname, che replicano gli ormoni naturali, anziché mimarne l'attività come fanno quelli di sintesi.

Cocktail personalizzati

Estradiolo, estriolo, progesterone e testosterone vengono così preparati dal farmacista sotto forma di compresse, ovuli vaginali o creme con processo galenico, vale a dire secondo il dosaggio indicato dal medico, in funzione del quadro ormonale della paziente. Grazie a formulazioni così personalizzate, è possibile evitare anche l'uso di farmaci antidepressivi, a volte inopportuno previsti dalla terapia sostitutiva classica: la depressione infatti potrebbe affondare le sue radici in uno squilibrio ormonale facilmente superabile con la semplice integrazione degli ormoni carenti. ☐

1. **Lipidica** Ricca di oli e burro di karité, rigenera la pelle: Neovadiol Magistral di Vichy (€ 38,50 in farmacia).
2. **Antiage** Contiene un'esclusiva molecola antiossidante e contro i radicali liberi. È Le Lift di Chanel (€ 107).
3. **Ristrutturante** Capture Totale Crème Multi-Perfection di Dior distende le rughe e rimpolpa la pelle (€ 161,55).
4. **Effetto lifting** Agisce su viso e collo grazie a un complesso high tech: Perfecta Plus di Collistar (€ 59).
5. **Rigenerante** Con Spf 15, accelera il rinnovamento cellulare: Age Perfect di L'Oréal Paris (€ 25).
6. **Ridensificante** L'estratto bio di Harungana del Madagascar è il segreto di Haute Exigence Jour Multi-Intensive di Clarins (€ 99).



Fitness (molto) intimo

Tonificazione e rivitalizzazione pelvica: questa la chiave per minimizzare i disagi e per riattivare le risorse femminili sopite. Il metodo Gymintima, proposto dalla naturopata Simona Oberhammer nel libro *Ginnastica intima per donne* (Bis, 16,50 euro), spiega come alcuni semplici esercizi, praticati con costanza, rafforzino l'area pelvica. Col risultato di ovviare ad alcune conseguenze del calo degli estrogeni, come la debolezza della vescica o la secchezza vaginale. Ma, soprattutto, il metodo consente di riconnettersi con quell'energia ancestrale tutta femminile che risiede nella pelvi e che, troppo spesso, si ignora o ci si dimentica di possedere. Per sperimentare qualche esercizio, visitate il sito www.simonaoberhammer.com. E fate pratica!