Uno sguardo maturo all'esistenza

L'ETÀ FORTE

L'artista svizzera ha rivoluzionato la grafica pubblicitaria e lo stile della moda negli anni '60, Apre un inserto dedicato all'energia positiva

Sorridere alla vita

VERA FISOGNI

Ancora oggi i manifesti che ha disegnato negli anni Cinquanta e Sessanta per La Rinascente trasmettono un brivido di modernità e di gioiosa energia. Lora Lamm, 79 anni, mantiene intatta la freschezza di allora. Ha il carisma dell'artista autentica, non riducibile al termine di "grafica pubblicitaria". Al m.a.x museo di Chiasso si possono ammirare, fino al 24 settembre, alcuni suoi manifesti in "100 anni di creatività d'impresa attraverso la grafica" (a cura di Mario Piazza e Nicoletta Ossanna Cavadini).

Come arrivò alla Rinascente?
Avevo frequentato a Zurigo la Kunstgewerbeschule e, a 23 anni, mi sono trasferita a Milano - racconta Lora Lamm -. Avevo un collegamento indiretto con Max Huber, che lavorava per La Rinascente. C'era un impiegato che partiva per il servizio militare, così feci un colloquio ed entrai in azienda (nel 1954, ndr).

Nel '58 Max Huber se ne andò e lei divenne il nuovo direttore creativo. Che atmosfera c'era?
Eravamo un team favoloso e con l'art director Amneris Latis ci siamo capite subito. Volevamo che La Rinascente fosse un fuoco di ispirazione ed eravamo affiatatissimi. Quelli che andavano all'estero tornavano con tante idee, un vero soffio di aria fresca. Io ero coinvolta in tutto questo e mi sentivo pronta per dare vita, attraverso le mie idee e i miei bozzetti, alle cose belle e allegre. Il tono mio era frizzante. Poi è cambiato il modo di fare pubblicità e il gruppo in Rinascente si era sciolto. Volevo andare in America, ma nel '63 sono tornata a lavorare a Zurigo.

Con i suoi disegni è cambiata la comunicazione della moda-donna.

Prima la pubblicità era fatta da decoratori, pittori e architetti. Io arrivavo come grafica, con un profilo professionale nuovo per l'Italia. A scuola avevamo maestri del Bauhaus. Ma, al di là della formazione di base, mi sono subito sono rivolta verso l'America. A influenzarmi erano riviste patinate femminili come "Harper's Bazaar".

> «Mi sentivo pronta per dare forma, attraverso i miei bozzetti, a cose belle e allegre»

> «Alla Rinascente eravamo un team affiatato: volevamo che fosse un fuoco d'ispirazione»

Nel '58, com'era il look femminile?
Io ero bionda, sportiva, dinamica. Ho sempre trovato che le italiane vestissero molto bene, con la loro eleganza classica e il tailleur. Mi piacevano molto quegli anni che segnarono l'inizio della confezione. Tutto diventava più leggero.

I disegni rimasti nel suo cuore?
Ne ho due, in particolare: una donna vista da dietro con la cuffia rossa. Il disegno non è molto grafico, sembra quasi un manifesto vuoto ma con la luce del mare allarga l'orizzonte all'infinito. Mi piace anche il disegno con la donna che sta in piedi nell'acqua.

Il tema di questo numero

Con l'estate largo allo stile che ci dà gioia

L'estate è la stagione della positività: il sole allo zenith, le vacanze, il piacere di stare fuori la sera e di godere di più occasioni sociali sono componenti essenziali della stagione. Di qui l'idea di un numero dell'inserto "L'età forte" dedicato al sorriso: dalla testimonianza gioiosa dell'artista Lora Lamm, alla cura della bocca e della pelle, con le informazioni degli specialisti, integrate da interviste, moda, lifestyle per rendere speciale ogni giornata. VERA FISOGNI

LUGLIO PORTICHETTESE

DA SABATO 24 GIUGNO
A LUNEDI' 31 LUGLIO

LUISAGO (CO) - Via Gorizia, 3 - Tel. 031.920519 - Fax 031.3540515

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00Njl5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmViIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMjI1ZFUg==

Affrontare e prevenire i problemi dei denti

Per masticare bene, occhio anche al design

Zucchine come nastri
Per zucchine o cetrioli, il tagliaverdure Cucumbo di Pa Design facilita la preparazione di insalate e piatti che si mangiano... con gli occhi (13 euro).

L'infusore evita i fastidi
Per evitare che frammenti di erbe aromatiche disturbino la dentatura con protesi o impianti, si può utilizzare un infusore, come quello di Pa Design (13,75 euro).

Temperino per le carote
Cercate uno sbuccia-carote pratico, in grado di ridurre la polpa a fettine sottilissime, per le vostre insalate? Provate Karoto di Pa Design (13,50 euro).

Una bocca sana per stare in salute e sentirsi in forma

L'odontoiatra. Con l'età cresce il rischio di perdere i denti
Sempre più persone oltre i 65 anni optano per l'impianto

MILANO
ENRICO GHERLONE *

Una recente indagine statistica ha dimostrato come la perdita degli elementi dentari sia correlata con l'età, essendo un fenomeno che assume notevole dimensione dopo i 65 anni – 22,6% della popolazione italiana – sino a interessare circa il 60% degli individui di età superiore agli 80 anni affetti da edentulia completa.

Generalmente, la popolazione ultrasessantenne ha una maggiore prevalenza di problemi orali e dentali, non tanto per l'invecchiamento fisiologico in sé, quanto per la maggiore incidenza di alcune patologie generali (ad esempio il diabete) che possono interessare direttamente o indirettamente il cavo orale, soprattutto per le terapie farmacologiche correlate.

Un sistema virtuoso

Poiché la salute orale indiscutibilmente contribuisce al miglioramento della salute generale, con importanti ricadute dal punto di vista psicologico e sociale, è necessario conseguirla, nel caso di perdita degli elementi dentali, attraverso una riabilitazione protesica.

Le attuali operatività in odontoiatria riabilitativa stanno aumentando la percentuale di pazienti ultrasessantenni che scelgono una riabilitazione protesica fissa supportata da impianti. La protesi mobile totale

Il professor Enrico Gherlone

(la cosiddetta "dentiera") è sempre meno utilizzata poiché, grazie alla applicazione di innovative tecniche mini-invasive, si può procedere con l'implantologia anche in pazienti che presentano patologie sistemiche e terapie farmacologiche croniche. Allo stesso tempo, questi nuovi protocolli permettono anche una mini-invasività "economica", cioè hanno dei costi spesso più accessibili rispetto a riabilitazioni molto più complesse, che venivano eseguite fino a qualche anno fa.

Tutto questo grazie ai risultati della ricerca: presso il nostro Dipartimento di Odontoiatria dell'Ospedale San Raffaele abbiamo sviluppato protocolli ed impianti dentali innovativi, con caratteristiche che permettono di riabilitare anche i pazienti con atrofia ossea (cioè con diminuito volume di osso).

Tuttavia, il messaggio più importante è legato alla prevenzione della perdita degli elementi dentali: come già evidenziato, il paziente ultrasessantenne è più a rischio rispetto al resto della popolazione.

L'odontoiatra e l'igienista dentale

Per questo, con l'obiettivo di evitare tutte le patologie che possano portare alla perdita di denti, le due figure principali legate alla prevenzione, l'odontoiatra e l'igienista dentale, educano il paziente su come preservare la salute della bocca. L'obiettivo è fare prevenzione per ridurre lesioni cariose e patologie gengivali intercettandole nella loro fase iniziale. Per quanto riguarda le tecniche di sbiancamento, il primo consiglio è di affidarsi ad un professionista, evitando le tecniche "fai da te". Infatti anche in questo caso, diversi sono i protocolli utilizzati (in particolare quelli che prevedono l'utilizzo di laser e/o lampada alogene), ed i risultati sono molto buoni e duraturi nel tempo rispettando i consigli e le prescrizioni del professionista.

*Professore ordinario di malattie odontostomatologiche, vicepreside della facoltà di Medicina e Chirurgia dell' Università Vita Salute(Mi). Dirige il Dipartimento di Odontoiatria e e presiede la Laurea in Odontoiatria e Protesi Dentaria del San Raffaele

L'INTERVISTA CLAUDIO GATTI.
Il presidente della Società di Parodontologia e Implantologia: quasi 7 persone su 10 dopo i 65 anni hanno meno di 20 denti

Più igiene e controlli contro la parodontite

VERA FISOGNI

Curare denti e gengive sempre, per non avere problemi nell'età anziana. Ma prendere anche in considerazione l'idea di una protesi quando il numero dei denti non consente una masticazione ottimale. Sono alcuni dei suggerimenti che dà ai nostri lettori il dottor Claudio Gatti, presidente della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia.

Quali sono le criticità tipiche delle gengive degli anziani?

L'invecchiamento porta a un'alterazione fisiologica e strutturale dei tessuti gengivali, ma l'età da sola non è un vero fattore di rischio per le malattie della bocca, perché una corretta igiene orale è in grado di contribuire in modo significativo a scongiurarle. Sono circa otto milioni gli anziani che sfuggono ai controlli di routine dal dentista, soprattutto per motivi di costi: in massima parte perché le cure odontoiatriche nel nostro Paese sono quasi completamente appannaggio del settore privato.

Il ricorso agli impianti dentali quando è consigliato, dopo i 65 anni?

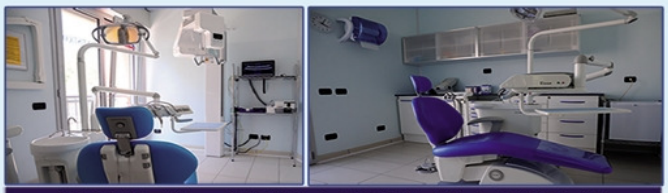
Non esistono limiti particolari nell'inserimento di impianti nell'anziano. Gli impianti infatti sono stati inventati alla fine degli anni '60 in Svezia proprio per poter mettere denti fissi agli anziani che li avevano persi tutti. Certo va sempre considerata la condizione clinica generale. Nella persona oltre i 65 anni sono più frequenti alcune patologie e la coesistenza di più malattie con l'assunzione di farmaci possono controindicare l'utilizzo degli impianti. Si tenga presente che anche le condizioni di osteoporosi non costituiscono più una controindicazione assoluta all'impiego di impianti dentali.

La perdita dei denti, a quali fattori è dovuta? Qual è la situazione italiana?

Il 67% degli over 65 ha meno di venti denti propri in bocca, il 15% non ne ha più nessuno ma basta aver perso dieci denti per veder raddoppiare la probabilità di iso-

Studio Dentistico
Scolari e Bruschetti s.r.l.
Direttore sanitario dott. Aurelio Cazzaniga
COLVERDE (Parè) - Via Pisquerei, 7 - Tel. 031.442186
www.scolariebruschetti.it - info@scolariebruschetti.it

RIPARAZIONE PROTESI IN GIORNATA

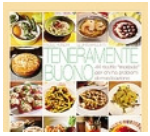


NOVITA' - NON ABBIATE TIMORE
Scegli la sedazione cosciente (protossido di azoto) per i tuoi interventi, potrete sottoporvi a più trattamenti in un'unica seduta, senza stress!
VISITA CON ODONTOIATRA SPECIALISTA IN PARADONTOLOGIA PER LA CURA DELLA PIORREA

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00NjI5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmViIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMjI1ZFUg==

La pizza si fa a mini-fette
Avete cucinato la pizza per i nipoti e volete assaggiarne solo un pezzo? Farete un figurone se vi doterete di una paletta in acciaio ultra tech, come quella di Stelton (36,95 euro).

Niente più semi nel bicchiere
Una bella spremuta introduce anti ossidanti, ideale scudo anti-aging. Per stare al sicuro dai semi, scegliete spremi agrumi + caraffa, come quello di Eva Solo (69,95 euro).



Dal salato al dolce: gusto soft
Gustose, belle da vedere e ricche di spunti per tutti, non soltanto per chi soffre di problemi di deglutizione. È "Teneramente buono" di Gloria Brolatti e Paolo Ronchi (Morellini).

Il sorriso rende più giovani e facilita le relazioni sociali. La cura della bocca, specie nella terza e quarta età, è fondamentale.

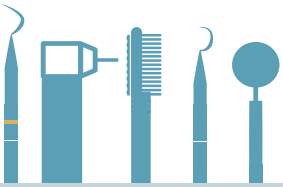
lamento e declino. La causa principale della perdita dei denti è la parodontite, che diventa man mano più frequente con l'avanzare dell'età (2 su 3 degli over 65): prevenirla è possibile, basterebbe seguire un protocollo adeguato di igiene dentale, a casa e dal dentista.
Oggi purtroppo solo un anziano su dieci lava i denti ogni volta che ha mangiato, meno del 13% utilizza gli spazzolini elettrici che consentono una pulizia più efficiente e semplice e, soprattutto, solo uno su tre si sottopone a controlli regolari dal dentista.

Che rapporto c'è tra problemi di masticazione e dentatura?
Sì, c'è. Chi ha perso molti denti mastica peggio, si nutre male e questo può avere importanti ripercussioni sulla sua salute.
Chi ha la parodontite (causa principale della perdita dei denti) frequentemente non si nutre bene ed ha un maggiore indice di massa

Specialista IL DOTTOR CLAUDIO GATTI

corporea. Gli effetti di questa malattia vanno al di là del cavo orale poiché si determina una disseminazione attraverso il sangue dei batteri che hanno causato la malattia delle gengive.
Questi meccanismi interagiscono con molte malattie sistemiche, quali il diabete, l'arteriosclerosi, l'artrite reumatoide, le infezioni polmonari e si pensa l'Alzheimer.

Operazione sorriso



(Fonte: Ministero della Salute)

BOCCA A RISCHIO
La carie e la malattia parodontale possono essere causa di edentulismo, ovvero della perdita parziale o totale dei denti.

GENGIVITI
La malattia parodontale colpisce in Italia circa il 60% della popolazione e comprende le gengiviti e le parodontiti, patologie spesso legate allo stile di vita.

GLI ANZIANI
Nell'area milanese è emerso che il 42,3% di un campione di individui anziani, ospedalizzati e non, presenta edentulismo, con un numero medio di denti permanenti per persona di 3,95 negli ospedalizzati e di 10,02 nei pazienti non ospedalizzati.

LE PROTESI
Il trattamento dell'edentulismo prevede, a seconda del numero di elementi dentari mancanti, l'utilizzo di protesi mobili (es: "dentiera") o fisse (gli "impianti") e, a volte, la combinazione delle due.

GLI IMPIANTI
Sono fatti di materiale biocompatibile (titanio) e vengono impiantati nell'osso mascellare o mandibolare al quale si legano per osteointegrazione. Hanno forma varia, cilindrica o conica a vite, sono di lunghezza e diametro variabile.

Quattro consigli

1. Curare denti e gengive intervenendo nel modo più precoce possibile per salvaguardare la dentatura
2. In presenza di un numero insufficiente di denti per una buona masticazione, prendere in considerazione soluzioni protesiche sostenute o meno dagli impianti
3. Preferire sempre protesi facilmente mantenibili da un punto di vista igienico
4. Effettuare visite di controllo periodiche e seguire una buona igiene orale domiciliare

(Fonte: dottor Claudio Gatti, presidente della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia)

Teneramente buono Menù più morbidi ma non meno gustosi

Ricette golose & soft
La giornalista Gloria Brolatti autrice di un libro speciale

Gloria Brolatti

Ci tengo a precisare che "Teneramente buono" (Morellini editore) è stata una sfida che ho accettato con piacere per la finalità benefica di questo libro di ricette socialmente utili, come dico io. Le ricette e le foto sono tutte frutto della mi attività di foodblogger (il mio blog si chiama www.emoticibo.com) e di Emoticibo, l'associazione culturale che ho fondato due anni fa e che si propone proprio come obiettivo quello di sostenere e divulgare una corretta cultura del cibo, attraverso strumenti multimediali e corsi, con un occhio alla solidarietà, all'integrazione, alla salute... Quindi la proposta del dottor Paolo Ronchi e dell'Asst Lariana di ideare e creare "Teneramente buono" è rientrata a pieno titolo tra le finalità diciamo etiche della mia attività di food writer un po' sui generis... Le tre mosse di base per piatti soft? Un occhio alla stagione lo darei sempre: la stagionalità è un cardine della mia idea di cucina, perché i prodotti sono più freschi, quindi più buoni; hanno un valore nutrizionale più importante e costano anche meno. Ma a parte questo accorgimento, un occhio va sempre dato anche ai grassi che si utilizzano, specie a quelli in cottura, sia per quantità sia per tipo. Se l'obiettivo, come in questo caso, è un piatto "morbido", scegliere cibi teneri aiuta: quindi via libera a tutti i vegetali da cuocere, possibilmente senza filamenti o troppe fibre, pesce bianco o salmone. Carne ma sì, ma solo tritata... Vorrei anche sottolineare che ogni ricetta del libro è caratterizzata da un utile simbolino: bicchiere con cannuccia, cucchiaio e/o forchetta.
Sono stati pensati per aiutare il lettore/paziente a scegliere subito il grado di morbidezza che può concedersi in quel preciso momento della sua "storia" clinica. Che poi non c'è bisogno di essere affetti da chissaché per non poter masticare, ogni tanto, nella vita: basta andare dal dentista ed è facile che almeno per qualche giorno si viva questo inconveniente! Già è una cosa antipatica, perché rinunciare anche al gusto? **Gloria Brolatti**

Leggi l'intervista completa e una ricetta speciale di Gloria Brolatti sul sito: www.laprovinciadicomo.it

La mousse di fragole, dessert goloso per tutti ARCHIVIO LA PROVINCIA

Centro Dentale Capiaghese
Dir. San. Dr. Alessandro Ollà
Igiene Prevenzione - Odontoiatria Conservativa - Estetica Dentale - Protesi Fisse/Mobili - Implantologia
Parodontologia - Laser Terapia - Ortodonzia - Ortodonzia Estetica - Odontoiatria Infantile
CAPIAGO INTIMIANO (Co) Via Papa Giovanni XXIII, 1 - Tel. 031.560427 - TABIAGO (fraz. Nibionno LC) Via Cesare Battisti 2/A Tel. 031.690821
info@centrodentalecapiaghese.com - www.centrodentalecapiaghese.com Seguici su Facebook

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00Nji5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmViIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMjI1ZFUg==

Benessere e idee per vivere l'estate

Look comodo ma ultrachic in riva al mare

Sì all'intero, con energia
Quale che sia la vostra taglia, il costume intero è la risposta adeguata alla spiaggia e alla piscina. Con borchie e nastri, nello stile Lara Hoffman, sarete al top.

Caftano sopra il ginocchio
Poco sopra il ginocchio: è la misura del caftano, per usarlo come sopra costume o blusa, sui pantaloni. Sceglietelo a tinte accese, di seta, come quello di Emilio Pucci.

Infradito? Con la platform
Niente ciabatte trasandate: in spiaggia infradito in gomma, con decorazioni. Scegliete il modello "platform" (qui Dolce&Gabbana), da usare sempre.

Il sole ci fa belli La prevenzione è indispensabile

Il dermatologo. L'abbronzatura non è mai priva di rischi
L'elevata esposizione provoca l'invecchiamento cutaneo

NICOLA ZERBINATI *

Sempre maggiore è la consapevolezza che l'esposizione indiscriminata ai raggi ultravioletti rappresenta, sin dalla giovane età, un'indiscutibile fattore predisponente a tutta una serie di patologie dermatologiche di tipo infiammatorio e degenerativo oltre a costituire causa diretta dei fenomeni di fotoinvecchiamento cutaneo.

Nicola Zerbinati

Quando la pelle è compromessa

Oggi conosciamo perfettamente, grazie a rigorosi studi scientifici, che il danneggiamento dei vasi sanguigni, la compromissione del sistema immunitario, il fotoinvecchiamento, le mutazioni del Dna sono conseguenze di una errata esposizione alla radiazione solare. Il sole dispensa un'enorme quantità di energia sotto forma di radiazioni elettromagnetiche, in base alla lunghezza d'onda distinguiamo: UV-A (320-400 nm), UV-B (286-320 nm) ed UV-C (200-286 nm).

Gli UVB hanno scarsa penetrazione a livello dell'organo cute giungendo sino agli strati epidermici e sono i più prossimi responsabili sia dell'eritema prima che dell'abbronzatura poi; mentre gli UVA, pur essendo corresponsabili dell'abbronzatura, risultano essere meno carichi energeticamente e hanno maggior penetrazione cutanea sino al derma giocando un ruolo fondamentale nella genesi dell'invecchiamento cutaneo. Gli UVB e gli UVA dunque oltre a stimolare la pigmentazione, primo meccanismo di difesa ormai considerata situazione ornamentale affascinante, sono in grado di indurre mutazioni del Dna cellulare di entità tale da sviluppare negli anni cloni cellulari neoplastici come i carcinomi basocellulari e spinocellulari.

> «Si fa strada la consapevolezza che esporsi ai raggi solari predispone a varie patologie»

L'industria dermocosmetica offre ai consumatori prodotti di fotoprotezione estremamente efficaci e cosmetologicamente assai gradevoli. Miscele di filtri chimici e schermi fisici sapientemente dosati sono in grado di garantire protezione elevate purché vengano utilizzate con generosità in termini di frequenza e quantità. Sono sempre più utilizzate somministrazioni orali di tocoferoli, ascorbati, carotenoidi, glutatione, alfa lipoici ed astaxantine. L'azione antiossidante è espicata attraverso la potente azione scavenger nei confronti dei radicali dell'ossigeno proteggendo il DNA dal danno foto indotto.

Una dieta ad hoc per il sole

Risulta inoltre importante dopo una esposizione prolungata al sole, sia integrare con la dieta i liquidi, i sali minerali e le vitamine perse, ma anche agire direttamente a livello cutaneo applicando apposite creme doposole che consentono di ridonare una pelle trofica ed elastica permettendo di ottenere una abbronzatura di più lunga durata in quanto riequilibrando il livello di idratazione ritardano la desquamazione cutanea, spiacevole effetto collaterale dopo una rilassante vacanza al sole.

* Medico dermatologo, ricercatore all'Università dell'Insubria, sede di Varese

La freschezza del volto maturo dipende anche da come abbiamo protetto la pelle negli anni

Una cuffia modaiola per tuffi da vere lady

FASHION TREND
SERENA BRIVIO
Fashion consultant di "Tess"

Cuffia anche in città per Miu Miu

Il tormento delle signore più agée quando si tuffano in mare o in piscina è quello di bagnarsi la chioma. Il capello bagnato e spettinato fa effetto "nature", sirena appena emersa dalle onde, solo sulle giovani. Quando l'età non è più greeen ma grey l'aggettivo cambia ahimè in sciatto. Non parliamo poi dei danni che il cloro può provocare a permanenti, colpi di sole, tinture e make-up, pur idrorepellente.

Quest'estate la moda risolve l'estiva angoscia con il grande ritorno del turbante e della cuffia, accessori bon ton bon chic indossati dalle dive degli anni 50 e 60. Sì proprio quelle cuffie in gomma, oggetti vintage che sembravano spariti per sempre dal look. Rieccole, di nuovo up to date.

Lo stile da imitare? Quello di Esther Williams, bellissima e famosa attrice di Hollywood in un genere cinematografico molto particolare: il "musical acquatico"; di Grace Kelly in "Alta Società" o in tempi più recenti quello di Keira Knightley nella pellicola «Espiazione» (2007).

Nelle collezioni moda mare 2017 ce ne sono per tutti i gusti: abbellite con fiori, a pois, in colori fluo "salvavita" se qualche nuotatrice annaspa dopo essersi avventurata al largo.

Gli stylist consigliano di abbinare la cuffia con un costume vagamente retrò, sempre tagliato in modo da slanciare la silhouette, magari meno slim di un tempo. A bordo piscina o in spiaggia fa molto chic anche il turbante, in tessuto o in spugna. Bianca o colorata. Non ha un effetto lifting, ma rimandano all'infanzia il rosa e il celeste baby.

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00Njll5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmViIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMjI1ZFUg==

Per lui shorts modaioli
Anche quando non si è più ragazzi, un po' di colore regala freschezza. Nel bagaglio beach dell'uomo maturo, sempre un costume a fantasie mimetiche come quello di Zara.

Maglietta stile marinaro
Da portare con i jeans, gli shorts, il costume da bagno, la T-shirt a righe marinare (questa è di Mango) non può mancare dalla valigia dell'uomo sofisticato, da 3 a 100 anni.

Riscoprite le sneakers!
Le infradito, fuori dalla spiaggia, è meglio lasciarle alle signore. Gli uomini di classe indossano sneakers (qui di Gucci), in alternativa ai sandali di pelle, stile monastico.

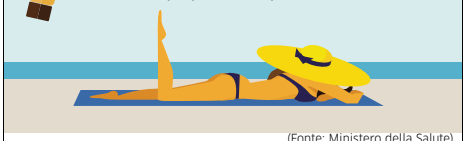
Stare al sole ben protetti

Per sviluppare la vitamina D, benefica per ossa, muscoli e sistema immunitario basta esporsi al sole per pochi minuti al giorno.

Le creme con filtro solare devono essere considerate un aiuto per una abbronzatura corretta e non un lasciapassare per esposizioni troppo prolungate.

Il fattore di protezione (SPF) deve essere inversamente proporzionale al proprio fototipo: tanto più la pelle è chiara e quindi sensibile ai raggi solari tanto maggiore deve essere l'SPF.

Gli autoabbronzanti hanno solo un effetto cosmetico e non "preparano" la pelle al sole.



(Fonte: Ministero della Salute)

L'INTERVISTA SILVIA PENGO.
Gli esercizi mirati a rughe e rilassamento tonificano la pelle
L'autrice del metodo "Fit&Face" ci spiega perché funziona

Ginnastica facciale La fitness del viso lo fa restare giovane

Rallentare l'invecchiamento in modo naturale è possibile. Lo prova la tecnica messa a punto da Silvia Pengo, laureata in Scienze motorie con specializzazione in ginnastica facciale, autrice di "Fit&Face" (Rizzoli, 160 pag., 15 euro).

Se con l'allenamento muscolare il corpo cambia forma, perché non dovrebbe funzionare anche con il viso?
Infatti, questa è stata la considerazione iniziale che mi ha condotto al metodo "Fit&Face". Sono arrivata alla ginnastica facciale cercando qualcosa che rispondesse alle mie esigenze. Quando ho cominciato a vedere prime rughe ho pensato che impiegare le vibrazioni sul viso avrebbe funzionato. Ma di tonificare il viso con il movimento non si parlava mai: al massimo si arrivava al collo.

Lei ha messo a punto "Fit&Face" durante la laurea magistrale in Scienze motorie. Decisivo un incontro a Parigi.
Su "Vogue" avevo letto di Catherine Pez e l'ho incontrata a Parigi. Moglie di un ginecologo, aveva incontrato, nello studio del marito, una signora brasiliana, il cui viso non corrispondeva all'età anagrafica. Questa donna ha poi spiegato a Catherine di fare ginnastica facciale: una pratica che si trova in alcune "isole" culturali, a noi praticamente sconosciuta.

Il suo libro è molto chiaro, anche sul sito i video spiegano bene. Ma quali sono i punti del viso dove lavorare?
Più che di punti, parlerei di "crocevia" delle rughe: gli angoli degli occhi, attorno alla bocca, i cedimenti. Il viso è una maschera, un tutt'uno interconnesso. Mi sono resa conto che dovevo inserire nell'allenamento anche i muscoli del collo e delle spalle, senza coinvolgere però in toto la colonna.

La copertina del manuale

Chi ottiene i migliori risultati?
Dico sempre che, se c'è una persona che si impegna ed è costante, i miglioramenti sono reali e sempre sbalorditivi. Ricordo il caso di una signora con il centro guancia raggrinzito: dopo 10 lezioni (2 sessioni settimanali di un'ora) la piega del viso mano a mano si riduceva. Bisogna credere in se stessi, avere autostima e impegno.

Il corpo può ringiovanire con il movimento?
Il corpo ha enormi risorse di rigenerazione e di ringiovanimento, se noi mettiamo in moto i muscoli. Certo, ci deve essere cervello che prende la decisione, che fa l'azione. Il muscolo, essendo una pompa sanguigna, quando entra in azione, richiama il sangue nella zona e tonifica.

Cosa pensa delle creme anti aging?
Fanno la loro parte per idratazione, detersione, protezione dagli agenti esterni. La ginnastica facciale opera a livello profondo. Tra deve avvenire in sinergia consapevole e informata. **Vera Fisogni**

L'INTERVISTA PAOLA RONDINI.
Un chirurgo plastico, la sua paziente, un anziano misterioso in un romanzo che fa molto riflettere sulla condizione umana

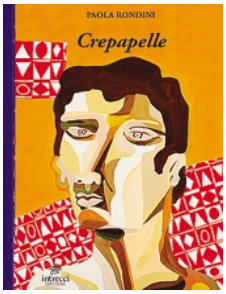
La pelle ci racconta e svela parte di noi Come un romanzo

VERA FISOGNI

Una cinquantenne pronta a un lifting. Un chirurgo plastico che sospende l'intervento. Il mito della giovinezza artificiale mette in crisi entrambi. Il "caso", poi, fa tutto il resto. Se cercate un libro di alta qualità letteraria, che faccia riflettere, "Crepapelle" (Intrecci, 176 pag., 14 euro) di Paola Rondini è quello giusto.

Signora Rondini, nel suo romanzo ha voluto raccontare un'ossessione del nostro tempo?
In realtà il tema della chirurgia estetica, le vicende della paziente e del chirurgo, attori dello stesso modello di perfezione autoimposto, sono solo il terreno pretestuoso dove far intervenire il Caos, granello di sabbia che inceppa l'ingranaggio apparentemente oliato delle nostre esistenze. Come lei ha ben colto, il protagonista di questo romanzo è proprio il caso e come questo, a volte, può essere portatore di altre soluzioni, può condurre ad altri scenari, inaspettati, più interessanti e creativi.

La pelle parla di noi. Perché abbiamo così paura di invecchiare?
Tengo a precisare che questo romanzo non contiene nessuna critica alla chirurgia estetica e anzi, il protagonista maschile, il chirurgo Giacomo Selvi è un professionista scrupoloso il quale, per sue vicende personali, è davvero intimamente vicino alle fragilità emotive di tutte le sue pazienti. L'occhio con cui ho cercato di guardare i due protagonisti, Greta Lensi, la cinquantenne in crisi di identità e appunto Giacomo, è di assoluto, amorevole rispetto, essendo poli della stessa tensione contemporanea: quella del controllo e della performance. Ma è vero che una sottotraccia importante di questo romanzo, a partire dal titolo "Crepapelle", è la pelle «... la coperta di cellule che ci portiamo addosso, che cresce, si estende, si secca, che cede, che ci fa frutti lisci e tartarughe, che si allarga per difendere la vita, che si increspa a ogni dolore, che accoglie tutto, che assorbe le lacrime». Invecchiando questa coperta di cellule, questa maschera si apre e svela altre parti di noi che, forse, viste dalla giusta prospettiva, sono altrettanto belle e vanno semplicemente amate.



Il libro di Paola Rondini

Il deus ex machina della storia è un vecchio, "Crepapelle". È raro trovare un anziano protagonista di libro. L'ha ispirata la cronaca?
Mi ha ispirata un ricordo. La vicenda di Edo/Crepapelle, ciò che succede nel suo villaggio di contadini, quando era solo un ragazzino, è una storia realmente accaduta, che ho sentito spesso raccontare in famiglia. Le confesso poi che alcuni tratti di Crepapelle, anziano elegante, gentile e fantasioso, sempre ben disposto verso gli altri, sono un omaggio a mio padre scomparso qualche anno fa.

Farmacia Comunale
Lomazzo
Farmacia Comunale
via Graffignana 17 - Lomazzo
Tel. 0296373004
Orari dalle 8.30 alle 12.30
dalle 15.00 alle 19.00
Chiuso sabato pomeriggio
OMEOPATIA
FARMACI VETERINARI
ESAME CAPELLO
E DELLA PELLE
esclusiva
KORFF

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00Nji5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmViIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMji1ZFUg==

E ora date un compito alle vacanze

Riscopri la gioia del ballo
Il primo libro italiano dedicato alla Zumba è un mix esplosivo di consigli, ricette, storie di vita (Fivestore, 14,90 euro su www.mondadoristore.it).

Impara a leggere i geroglifici
Per tenere vivo il cervello, studiare una lingua straniera è un'ottima palestra. I geroglifici, tra immagini, concetti e decifrazioni, sono il top! (Giunti, 10 euro).

È il momento di knittare!
Tenere in esercizio le mani contro l'artrosi, facendo oggetti di pregio. Come? Con l'arm knitting, la tecnica di lavorare a maglia senza aghi, con le mani (www.knitta.it)

L'INTERVISTA KATIA RICCIARELLI.
Celebre soprano, attrice di cinema d'autore e di fiction ha scritto un libro per avvicinare i ragazzi all'Opera

«Vissi d'arte e di canto Non ho mai rimpianti e mi sento realizzata»

Katia Ricciarelli con Terence Hill: insieme hanno recitato in "Un passo dal cielo" dal 2011 al 2015

ARIANNA AUGUSTONI

Dalla passione per il (collega) tenore José Carreras, al matrimonio (1986-2004) con Pippo Baudo, all'amicizia con Paolo Grassi. Dal Teatro alla Scala al piccolo schermo ("Un passo dal cielo", Raiuno), al cinema d'autore, diretta da Zeffirelli, Comencini, Pupi Avati. Il soprano e attrice Katia Ricciarelli si è recentemente raccontata al Teatro Sociale di Como, ospite di Aslico. Un concentrato di energia senza freni, soprattutto quando inizia a parlare della sua infanzia. Splendida signora di 71 anni, Ricciarelli ancora oggi scherza sul suo passato e ricorda simpaticamente quegli episodi di quando, da bambina, rubava la frutta per «mettere qualcosa sotto i denti». Non bastava la voce, doveva sfamarsi e così ogni cosa era considerata lecita.
A Como per presentare il suo ultimo libro, "Vi canto una storia" (Piemme, collana Battello a vapore, 176 pag., 16 euro), lancia un monito ai genitori che non portano i propri figli a teatro, privilegiando i video giochi.

Signora Ricciarelli, quando ha iniziato la sua carriera di cantante operistica?
Ho iniziato ad esibirmi che avevo solo otto anni, la mia voce lirica non lasciava indenne nessuno, ma dal mio punto di vista, sembrava che avessi dentro una bestia più grande di me. Non nascondo che ho trascorso degli anni impegnativi perché sono stata povera, molto povera, davvero. Nella mia vita ho fatto di tutto, sarà forse per questo mio spirito di adattamento che oggi l'età anagrafica non conta, è lo spirito che fa la differenza.

Il suo libro per i ragazzi

La Carlucci a Parolario È il 24 a Villa Olmo

I segreti di una star

In gran forma a 63 anni

Lei ha una pelle magnifica. Naturale e senza imperfezioni: come si cura?
È un dono – riconosce – mi curo, ma come lo fa quotidianamente ogni donna. Mi trucco, ma non è una priorità, o meglio non è per me una modalità per dimostrare meno anni.

Come allena la sua voce?
Come tutti gli artisti ho seguito dei percorsi, nel corso della carriera, ma il mio timbro di voce venne, da sempre, considerato di grande bellezza e luminosità. Tutti gli specialisti e i critici mi parlavano di una predisposizione al canto d'agilità. Oggi ne godo dei risultati.

Ma non è mai stata fischiata sul palcoscenico?
Solo le mezze calzette non vengono mai fischiate.

Signora Ricciarelli, si risposerebbe?
A settant'anni ho capito che più di un marito serve un amico: sono arrivata alla conclusione che il collante di un matrimonio è l'amicizia, non il sesso, che adesso proprio non mi interessa. C'è chi dice che va avanti fino a 70-80 anni: ma come fanno? Io voglio vivere la mia vita, andare a dormire tranquilla nel mio letto.

Marisa Bruni Tedeschi, 87 anni «Scrittrice grazie alle mie figlie»

Un libro di memorie che "suona" come una partitura. La musica, infatti, è da sempre parte della vita di Marisa Bruni Tedeschi, classe 1930, pianista e concertista, autrice di "Care figlie vi scrivo" (La Nave di Teseo, 247 pag., 18 euro) . Ma la celebrità internazionale glie-l'hanno data le due figlie: Carla, top model e poi prémière dame di Francia con il marito Nicolas Sarkozy e Valeria, attrice e regista, che ha chiamato mamma Marisa a interpretare se stessa nel film "Un château en Italie" ("Un castello in Italia", 2013). «Né Carla né Valeria - ha spiegato Marisa Bruni Tedeschi, nata Borini, torinese, in un'intervista che uscirà nel prossimo numero di "Tess", il magazine del quotidiano La Provincia - conoscevano la mia infanzia negli anni del fascismo, né molte vicende della mia vita giovanile. Quando ho deciso di scrivere i ricordi della mia infanzia, li ho fatti leggere alle mie figlie, che li hanno trovati molto interessanti e mi hanno esortata a proseguire, a farne un libro». La signora Marisa vive a Parigi, città in cui si è trasferita nel 1973 con la famiglia, da Torino («era il periodo dei sequestri di persona»). La sua giornata è scandita da ritmi regolari di studio al pianoforte: una o due ore al giorno - ci spiega - per mantenersi in allenamento. Con l'uscita del libro in Italia, è stata spesso nel nostro Paese, sempre accolta da grande affetto. «Non sarà un capolavoro, ma posso dire di essere stata assolutamente sincera, senza nessuna reticenza - conclude - Ai miei nipoti ho dedicato le ultime pagine, citando la poesia "If" di Rudyard Kipling. Cosa vorrei per loro? Che sapessero accettare la vita com'è, mettendosi in atteggiamento d'ascolto, perché da tutti si può imparare qualcosa». **Vera Fisogni**

Marisa Bruni Tedeschi con la figlia Valeria in "Un castello in Italia"

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFlIyMjMDVkZmQwNjctZDg2Ny00Njl5LTliODQtNTZhM2I0Njk3YmVlIyMjMjAxNy0wNi0yMFQxMDozMjoyNyMjI1ZFUg==