

# Beauty

TENDENZE, PROTAGONISTI, CONSIGLI



## Il reportage

Tra laser e melograni il futuro della cosmesi si crea in Israele

19



## Il luogo

Tra cultori e artigiani la Toscana dell'iris ritrova la sua storia

24

## Il personaggio

Il ballo della Sednaoui «Danzo per Sorrentino ma aiuto i bambini»

35



# Il Bello di **mamma**

Una condizione naturale e straordinaria. Che rivendica anche la cura di sé

# IN PRIMO PIANO

**La fase delicata** Non si è sempre così forti da accettare il cambiamento del proprio corpo. Ecco i consigli degli esperti per recuperare gradualmente il fisico e la fiducia

## Metamorfosi femminile

Cibo, esercizi, cosmetica  
Come tornare in forma  
dopo lo «choc» del parto

»  
Chi allatta al seno non deve mangiare per due. E chi dà il latte artificiale non deve aver fretta di dimagrire

»  
Nelle prime settimane dopo la nascita utile una postura corretta e si può iniziare a rafforzare l'addome

»  
Dopo tre mesi si può andare da un medico rigenerativo: alcune tecnologie riducono la tensione della pelle

di **Rossella Burattino**

**S**i è autoritratta dopo la gravidanza mostrando (su Facebook) tutti gli inestetismi che il parto regala. La fotografa Jade Beall è stata così apprezzata che ha iniziato a ricevere centinaia di richieste da parte di mamme che chiedevano di essere immortalate così: «Voglio solo che le donne capiscano quanto sono forti e belle e si sentano sicure di sé e insostituibili. C'è qualcosa di più tenero delle imperfezioni estetiche che hanno dato la vita a un figlio?». La risposta non è scontata. Non si discute l'immensa felicità per il bimbo, ma non sempre si è così forti da accettare il cambiamento del proprio corpo, soprattutto in un periodo di forti emozioni, sbalzi ormonali e stanchezza come il post partum. «La gravidanza è un momento di complesse modificazioni neuroendocrine accompagnate spesso da un significativo aumento di peso — spiega Giuseppe Polipo, medico estetico, psicoterapeuta e autore della "Psicologia dell'estetica" (Aipe) —. Molte donne accettano questa trasformazione gravidica vista come la prova del miracolo che sta avvenendo nel loro corpo, altre temono di non riuscire a ritornare a essere attraenti come prima. Problemi estetici di tipo venoso, smagliature, macchie cutanee e manifestazioni acneiche: ci può essere un rifiuto della nuova immagine fisica, accompagnato da depressione e/o dal desiderio compulsivo di ritornare alle forme del corpo precedenti».

Sfatiamo un mito: «Chi allatta al seno non deve mangiare per due — rivela Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione e autore di «Grassi dentro» (Mondadori) —. E chi dà il latte artificiale non deve avere fretta. Si a un dimagrimento progressivo e alla dieta mediterranea. Non privarsi dei carboidrati come la pasta (meglio se integrale) condita con verdure, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, uno di formaggio grattugiato e spezie. Privilegiare la carne bianca e il pesce (evitando le cotture grasse) e non dimenticare le 5 porzioni tra frutta e verdura, una di queste può essere composta da 15 o 20 pistacchi (la frutta secca a guscio ha un buon apporto di grassi e aumenta il senso di sazietà). Diminuire il sale, non rinunciare al cioccolato (un quadrato non fonde come spuntino) e bere tanto: 8 o 10 bicchieri d'acqua. Due di acqua fresca prima di colazione, pranzo e cena attivano la termogenesi alzando il metabolismo».

» periodo che come il parto, per una

donna, è fondamentale e condiziona il suo futuro ginecologico — spiega Lorenza Dacò, chinesologa e preparatrice atletica al centro Duofit di Milano —. Occorrono 6 settimane perché i muscoli allungati e l'utero ritrovino la loro posizione e le dimensioni. Ci sono molti liquidi in eccesso, un'atrofia muscolare e il grasso accumulato. In queste prime settimane bisogna cercare di non affaticarsi troppo, di avere una postura corretta in stazione eretta mentre si tiene il bambino e si può iniziare a rafforzare l'addome con esercizi di respirazione e tenuta del pavimento pelvico, impostati da un motricista. Dopo un mese e mezzo si parte con l'attività aerobica leggera, senza eccessi: esercizi per tonificare

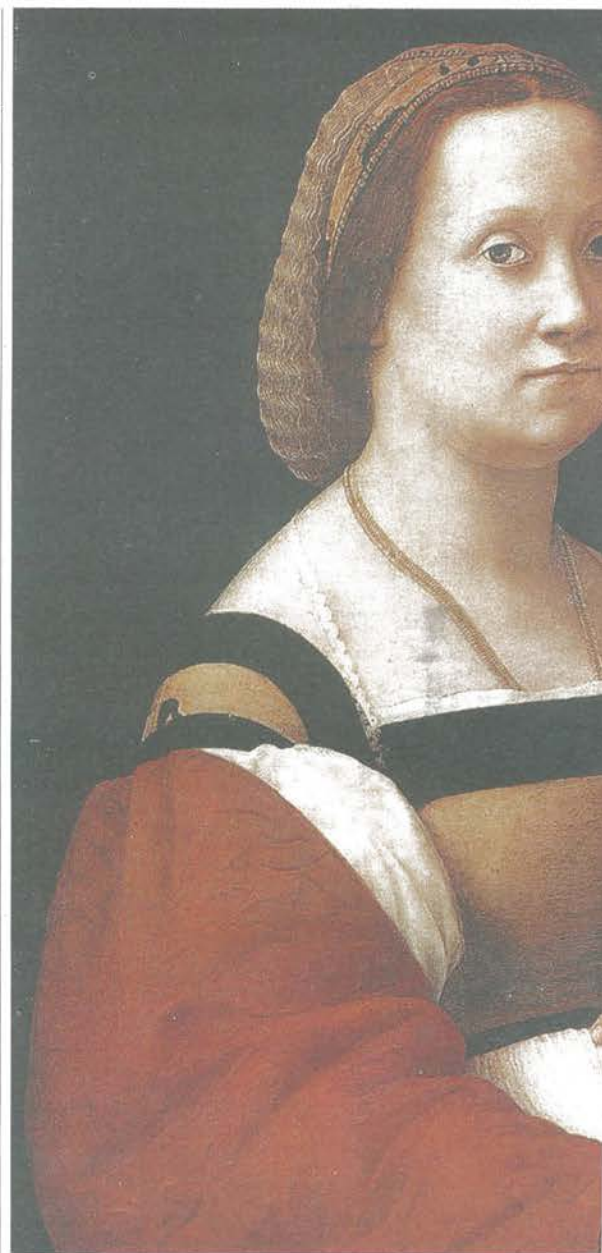
### Lo psicoterapeuta

«Di fronte a una nuova immagine esteriore di sé si può rischiare la depressione o la voglia compulsiva di tornare a come si era prima»

il corpo, nel rispetto della muscolatura addominale profonda e pelvica, che non dovrà mai essere trascurata. Con il passare del tempo la nuova mamma, con un buon allenamento (compatibile alle sue esigenze) e un'alimentazione corretta, raggiungerà la forma fisica persa. Fondamentale il relax per non farsi sopraffare dalla nuova fase della vita».

Trascorsi tre mesi dal parto si può consultare un medico chirurgo rigenerativo «che non interviene chirurgicamente — spiega Dvora Ancona, medico estetico (www.dvora.it) — ma, tramite tecnologie, rigenera la tensione della pelle». L'inestetismo più «sofferto»? «La pancia — risponde —. Se è a "budino" si può trattare con la crioterapia (congela e distrugge le cellule adipose) e una tecnologia 4D (che combina radiofrequenza multipolare, campi elettromagnetici pulsati e massaggio endodermico). Se la pancia è a "rotolino" sarà molle e con smagliature. Si cura con una tecnica che sfrutta il calore di micro aghi rivestiti d'oro per rigenerare a livello superficiale e profondo e, inoltre, rimpolpa il tessuto connettivo. Infine, a "palloncino", cioè gonfia: dopo la visita del ginecologo (potrebbe essere un problema a livello uterino non ancora risolto) si può procedere con un trattamento innovativo con radiofrequenza D.m.a (dynamic muscle activation): rigenera il tessuto, drena i liquidi, riattiva la circolazione e scioglie il grasso in profondità».

rburattino@corriere.it



### Noi e i «cattivi esempi»



Ma lo «stato interessante» non è la pancia subito piatta

di **Michela Proietti**

**H**o una foto della mia gravidanza — un bel primo piano, dunque senza lati «a» o «b» o «c» (c intesi come critici) in evidenza — che racconta più di tutto il resto il miracolo estetico di una donna in attesa. Capelli corposi e lucenti, pelle luminosa e tirata, occhi limpidi, labbra morbide, pienezza e sensualità senza artifici. Ci si sente davvero molto più belle quando si è incinte e il pancione attrae sguardi e complimenti. Quando la sessuologa Alessandra Grazzotti mi ha spiegato che «stato interessante» per le nonne significa proprio sentirsi più belle e desiderabili, ho pensato che quella formula fosse geniale. Eppure è uno stato di grazia che a un certo punto si interrompe. Forse in questo brusco risveglio non erano coinvolte le nonne, ma noi mamme 2.0, iperconnesse e iperpalestrate, già dopo una settimana dal parto cominciano a sentirsi a poco agio con

il nuovo fisico. I chili presi non scompaiono e quando l'allattamento è finito cominciano a usare l'aggettivo «svuotato» come sinonimo del nostro seno. L'ossessione è alimentata dal mondo parallelo delle mamme famose: Belén Rodríguez che esce «concava» dalla Mangiagalli, Kate Middleton che dopo il parto di Charlotte mostra un pancino modello foglio A4, formato richiestissimo alle modelle del Sol Levante. Risultato: ci si impegna così tanto a mostrare la linea riconquistata che ci si dimentica persino del vero miracolo accaduto dentro di noi. Fino ad arrivare agli estremi della modella australiana Chontel Duncan, che per mostrare la tartaruga prontamente ritrovata, si è scattata un selfie insieme al piccolo di 13 giorni con il collo pericolosamente ciondolante. Obiettivo della linea raggiunto: di interessante, queste mamme, non hanno più nulla.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Il profumo**  
La gloria di Arpège  
Madre e figlia  
unite dalla danza

Arpège di Lanvin, uno dei più celebri profumi femminili di tutti i tempi insieme con Chanel N°5, custodisce una bella storia d'amore madre-figlia. Si racconta che nel 1927 Jeanne Lanvin, fondatrice della casa di moda francese, dopo che i profumieri André Frayse e Paul Vacher le avevano presentato la nuova fragranza, decise di regalarla alla figlia Marguerite per il suo trentesimo compleanno, chiedendole di darle un nome. Marguerite, che era una cantante d'opera, scelse come nome Arpège

(«arpeggio»). Il profumo ebbe un grande successo. Il logo sul flacone (nella foto) ritrae entrambe che danzano al suono della musica. Sia la bottiglia sia la confezione, in origine erano di una particolare tonalità di blu, il cosiddetto «blu Lanvin», inventato dalla stilista e protagonista di molte sue creazioni. La formula di Arpège è stata riformulata per un rilancio commerciale prima nel 1993, poi nel 2006. Questa ultima versione, Arpège Eau de Parfum, è un bouquet di oltre sessanta preziosi fiori rari. (L. R. V.)



Da copertina Prima a sinistra, Demi Moore: nel 1991 ha inaugurato il pancione sulla cover. Qui anche Christina Aguilera (2008), Claudia Schiffer (2010), Mariah Carey (2011) e Jessica Simpson (2012)

## Gravide e patinate (nell'arte)

Da Raffaello a Demi Moore un'idea di bellezza lontana dalla «battaglia» di dare la nascita

di Francesca Bonazzoli

È curioso, ma nonostante due millenni di retorica sulla maternità, in Occidente l'immagine della donna incinta non ha mai coinciso con i canoni della bellezza. La mitografia della maternità è rimasta confinata nell'ambito religioso e sociale: alla madre al massimo pertiene la grazia, come quella della Vergine Maria, una qualità dello spirito, non del corpo. Per la bellezza si ricorre alla donna giovane, nubile, senza figli, (libera per il desiderio sessuale degli uomini). Gravidanza e allattamento sono addirittura funzioni «sporche» che vanno occultate e persino la Madonna del Latte, il tipo più antico di Madonna col bambino, cessò di essere rappresentato dopo il Concilio di Trento, che proibì la nudità nelle figure sacre. Solo pochi mesi fa papa Francesco ha autorizzato l'allattamento in chiesa mentre in alcuni aeroporti, per evitare l'indecenza dello spettacolo pubblico, sono stati istituiti degli spazi dedicati, come per i fumatori. Eppure non è sempre stato così.

I nostri antenati preistorici dedicavano piccole e grandi statue alla donna incinta dove

la pancia, accentuata con funzione rituale, era un tutt'uno con quella estetica. Ma via via che le società si allontanavano dalla componente magica della vita per accentuare quella intellettuale (il passaggio che i Greci individuavano dall'eros di Dioniso al logos di Apollo) il parto diventava persino una faccenda mentale, come quello di Atena dalla testa di Zeus. Nell'antica Roma le donne altolocate evitavano i pericoli del parto e le sue conseguenze sul corpo surrogando la maternità, più o meno come fanno oggi alcune star del cinema, da Sarah Jessica Parker a Nicole Kidman.

Dal canto suo, il cattolicesimo non ha sollevato le sorti estetiche di gravidanza e allattamento (la Madonna del parto di Piero della Francesca è una delle rare rappresentazioni di Maria in gravidanza) e paradossalmente i tributi artistici più belli allo stato di gravidanza sono venuti dal puritano Nord: da Jan Van Eyck nei «Coniugi Arnolfini» e da Vermeer nella «Pesatrice di perle», dove l'armonia della casa corrisponde a quella dello stato di gravidanza.

In Italia, al contrario, fra tutte le bellezze femminili dipinte da Raffaello la meno convincente è proprio la cosiddetta «Gravida». Nel Novecento, poi, la maternità è deflagrata in mille schegge e da Gustav Klimt a Frida Kahlo è



Un altro punto di vista Una delle madri ritratte dall'artista olandese Rineke Dijkstra subito dopo il parto: una bellezza senza manipolazioni

**Nudità proibita**  
La Madonna del latte cessò di essere rappresentata dopo il Concilio di Trento

stata associata anche alla morte. Solo recentemente c'è stato qualche tentativo di legare la gravidanza alla bellezza. Demi Moore e le altre star che l'hanno emulata hanno pensato di infrangere un pregiudizio facendosi fotografare

nude ma incinte. E tuttavia salendo sul set fotografico truccata, pettinata e levigata, la Moore ha rafforzato la percezione di inadeguatezza di tutte le altre mamme in attesa che si sentono dei sacchi. La verità è che la Moore non ha affatto ribaltato il binomio gravidanza-goffaggine perché non ha ribaltato il canone di bellezza.

Chi ci ha provato davvero, è stato invece lo scultore britannico Marc Quinn che ha issato sul plinto vuoto di Trafalgar Square, a Londra, la statua nuda di una donna non solo incinta, ma anche focomela. Come dire: questo corpo vale la bellezza di tutti gli altri che sono stati messi su un piedistallo. Guardatelo: è un'opera d'arte. Operazione analoga a quella dell'artista olandese Rineke Dijkstra, che ha fotografato una serie di madri nude a poche ore dal parto lasciando ben visibile il prezzo pagato dal fisico, evitando ogni falsa narrazione. La bellezza di quelle donne sfatte sta nella battaglia affrontata, e infatti la serie fotografica fu esposta accanto a quella di toreri uccidentati subito dopo l'uccisione del toro, il volto coperto di sangue e contratto per la stanchezza, gli abiti strappati, l'espressione di chi ha appena attraversato il confine incerto fra il pericolo e la vittoria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Una donna diversa**

La Gravida di Raffaello Sanzio (1505), dipinto a olio conservato alla Galleria Palatina di Firenze. Secondo gli storici dell'arte, tra le tante bellezze immortalate dal grande pittore questa è una delle meno convincenti

Burri vegetali e oli rigeneranti: **vent'anni** nel segno del benessere

L'anniversario di Collistar: i prodotti per tonificare ed elasticizzare e un profumo in edizione limitata

di Sofia Catalano

Parafasando una celebre canzone dei Beatles potremmo dire «Quello di cui tutti abbiamo bisogno è ... benessere». E non il benessere di una vacanza, di un viaggio, di una spa una tantum. Un benessere quotidiano che ci regali uno spazio di armonia e relax. Nei frenetici anni in cui bisogna essere sempre connessi, l'esigenza si fa sempre più pressante. Eppure c'è chi questo bisogno l'aveva già intercettato 20 anni fa. Pionieri

ricercatori di Collistar avevano percepito, già allora, la voglia di prendersi cura di sé con qualcosa di speciale. Nasceva così la prima collezione Benessere: un trio di profumi (classico, spray e mini), vero e proprio concentrato antistress, capace di rivitalizzare e rigenerare, regalando una immediata sensazione di tonicità ed energia. Siamo nel 1996 e l'aromatologia è un universo nuovo e affascinante, che utilizza le proprietà degli oli essenziali e degli estratti aromatici, per procurare un senso di benessere totale. Il profumo di benessere diventa un prodotto



**Gli esordi**

La prima collezione nel '96 era un concentrato antistress nel mondo nuovo dell'aromatologia

**Il punto critico**  
Collistar lancia per i suoi vent'anni una crema anti smagliature a doppia efficacia, preventiva e restitutiva

perfettamente i desideri del tempo, tanto che, poco dopo, nasceranno il balsamo di benessere, l'olio, il bagno schiuma, il gel per la doccia e persino la candela, il tutto unisex. Dopo vent'anni Collistar celebra il

«Edizione Anniversario» a tiratura limitata: il flacone diventa prezioso, con un erogatore a pompetta che rievoca le fragranze d'antan. E oltre al capostipite ecco rieditati anche il Profumo della Felicità, quello dell'Armonia, e persino il Profumo dei Sogni. Non è un sogno infatti riuscire a prendersi cura di sé anche per mezzora al giorno?

Ma Collistar persevera e, oltre ai prodotti Anniversario, rilancia con i grandi classici adatti anche alle mamme che vogliono rimettersi in forma dopo il parto, in maniera dolce, equilibrata, corretta, appunto senza

prio Benessere. Per loro (e per tutte le donne) c'è la linea Speciale Corpo Perfetto che prevede Crema Fondente Sublime e Latte Fondente Sublime a base di burri vegetali di Mango Selvatico e di Karité, e olio di Jojoba, intensamente nutrienti, emollienti, rigeneranti ed elasticizzanti. Vogliamo di più? Ecco la crema antimacchiature a doppia efficacia, preventiva e restitutiva; la soluzione all'acido ialuronico per tonificare il seno, l'olio di mandorle dolci rassodante ed elasticizzante, e persino una linea «Speciale Capelli Perfetti». Il benessere a 360 gradi è servito.