

LE ETÀ DELL'UOMO

VIVERE I PROPRI ANNI
IN ARMONIA CON I
RITMI IMPOSTI DALLA
NATURA. SENZA
INSEGUIRE MODELLI
CHE IL TEMPO RENDE
IRRAGGIUNGIBILI.
È LA REGOLA BASE
PER MANTENERE UNA
FORMA ECCELLENTE

di Paolo Bagnara - Foto Marco Craig - Styling Elena Formenti

LE
ETÀ
DELL'UOMO

Ascoltare Prassitele. Lo scultore greco, in mostra al Louvre di Parigi fino a poche settimane fa, la sapeva lunga in fatto di anatomie e perfezioni maschili. E le sue opere lo dimostrano. Certo, quasi tutti gli originali del maestro sono andati perduti ed è possibile ammirare solo copie di tarda età greco-romana. Ma l'impronta è la stessa. Cioè canoni di perenne forza e armonia. Un percorso che traccia le età dell'uomo e indica gli obiettivi da perseguire dal punto di vista della forma fisica. Basti guardare come vengono rappresentati Apollo, Eros e via di fauni e satiri, simboli di giovinezza e annesse valenze erotico-seduttive. Sono tutti ragazzetti, minuscoli, proprio piccini: muscoletti tonici ma non gonfiati, ventre piattamente morbido e viso levigato, conforme all'età. Niente a che vedere con Ercoli, Titani e Nettuni. Più anziani, certo. Possenti di fisico e di ruolo, quindi nerboruti: muscoloni da fatica, spallone e stomaco teso ma un pochino prominente e volto segnato. Dopo i 40 anni, inutile pretendere di assomigliare ad Apollo, non la si dà a bere a nessuno. Dissennato attorno ai 20 impegnarsi a diventare un Ercole imponente e ipertrofico, tempo e fatiche sprecati. È contro natura e ridicolo. O almeno dissonante. Niente forzature e si sarà al massimo dell'efficienza e della seduzione, sembra mormorare Prassitele a suon di scappellate nel marmo. Sì, ascoltiamolo. Naturalmente registrandolo con i canoni moderni e le ambizioni attuali.

Occhio alla dieta

Controllare l'alimentazione è il punto di partenza di qualsiasi programma di *remise en forme*. «Mangiare poco ma di tutto» raccomanda Nicola Sorrentino, dietologo abituato a rimodellare con metodi morbidi la figura di sportivi, politici, letterati e beautiful people di ogni sesso. I dietologi affidabili e rassicuranti sono i primi nemici dei regimi forzati con effetto yo-yo, che fanno afflosciare il viso e influiscono negativamente sul metabolismo (permettono di dimagrire rapidamente, ma i chili persi vengono ripresi in tempi altrettanto brevi e diventano più difficili da smaltire).

Soluzioni cosmetiche

- **PELLE RUVIDA** Gel Esfoliante di Nivea Men (6,50 €), riservato al viso; Burro Scrub di Benessere di Collistar Linea Uomo (23,50 €), per il corpo. Delicatissimi e facili da sciacquare.
- **DISIDRATAZIONE** Ottimo come dopobarba, Baume Hydratante di Clarins Men (35 €) ripristina il giusto tasso idrico cutaneo. Se il problema riguarda il corpo, in questa stagione niente è meglio del rinfrescante Cool & Moisturizing Body Gel di Transvital for Men (30 €).
- **RUGHE E CEDIMENTI** Vita Lift di L'Oréal Paris Men Expert (15,50 €) distende la pelle del viso, la rende più tonica e riduce i segni dell'età. Per il contorno occhi, invece, da provare Age Fight Yeux di Lancôme Men (38 €), efficace anche contro borse e occhiaie.
- **COLORITO SPENTO** Perfetto l'Autoabbronzante Energizzante Bioetyc Uomo di Deborah (6,99 €), che permette di sfoggiare tutto l'anno un colorito da vacanza.
- **GRASSO LOCALIZZATO** Agiscono contro gli accumuli adiposi su fianchi e addome: Body Creator Abdomen Toning Gel (45 €) di Shiseido Men, ExpresSlim di Méthode Jeanne Piaubert (75 €) e Abdosculpt di Biotherm Homme (38,20 e 40,20 €), in versione giorno e notte.
- **PELI SUPERFLUI** Veet for Men (8,40 €), una crema che li elimina in soli quattro minuti. S.M.

Beauty care essenziale

La pelle del viso non va certo trascurata, ma accanirsi contro rughe e cedimenti è del tutto fuori luogo. Fino a 40 anni l'unico cosmetico indispensabile è il dopobarba, da scegliere in base al proprio tipo di pelle: idratante se è secca, opacizzante se tende a diventare lucida. Quando il viso inizia a segnarsi, non è d'obbligo, ma consigliabile, l'abbinamento con un antietà e un gommage levigante, appositamente studiati per l'epidermide maschile, più spessa e meno ricettiva di quella della donna. Nulla vieta di ricorrere anche a microiniezioni rivitalizzanti o, per rendere meno evidenti le rughe che si formano tra i lati del naso e gli angoli della bocca, a qualche goccia di filler all'acido ialuronico. Ma niente di più.

Movimento strategico

Chi non ha la costanza di frequentare regolarmente una palestra può smaltire calorie e tonificare i muscoli con metodi ben collaudati e che non richiedono troppa fatica: dalla classica passeggiata quotidiana di mezz'ora (ad andatura sostenuta) allo step (ma vanno bene anche le scale di casa o dell'ufficio), a una serie di 50 addominali al giorno (i risultati sono visibili fin dalla prima settimana). Insomma, anche se la prova costume è vicina, c'è ancora abbastanza tempo per ritrovare una forma accettabile. Ovviamente, se sua maestà la pancetta non è detronizzabile, polo e camicie conviene portarle fuori dai pantaloni e preferire i boxer agli slip, meglio a righe verticali, che non strizzano e sfinano. Certo, cosmesi e dintorni aiutano. Creme che promettono un addome da calciatore, pastiglie snellenti e fluidi tonificanti non sono bacchette magiche, ma sicuramente danno una mano. Sempre nel rispetto di Prassitele, che invita a vivere bene la propria età. *Natura non facit saltus*, dicevano gli antichi romani. E perché dovrebbe?