



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095140

ALLO SCOPERTO Buone CONNESSIONI

Il *body reshape* cambia veste: si va oltre lo specchio per piacere in primis a se stesse. La strategia è olistica e prevede terapia del freddo, tute e body in tessuti funzionali, e cosmetici studiati per gli allenamenti. Indoor e outdoor. Soprattutto in gruppo.

Testo di Alice ROSATI

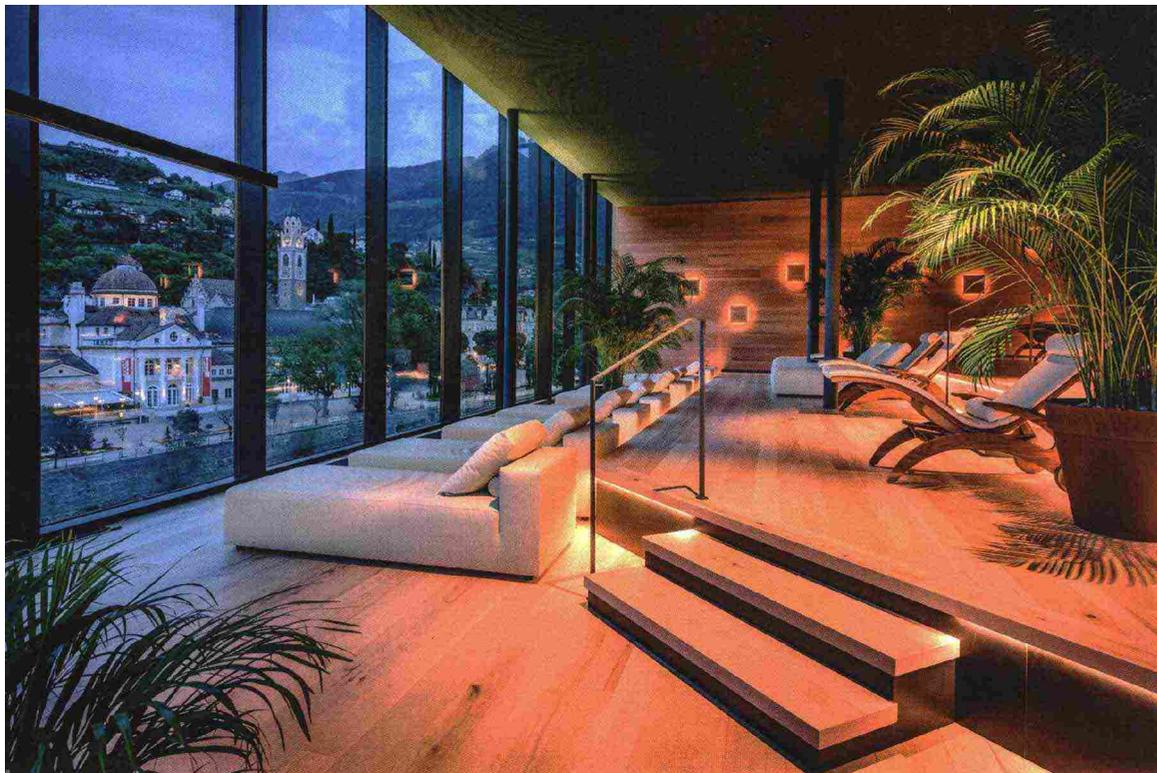
NON IMPORTA IL COME, MA IL PERCHÉ.

Per la remise en forme di primavera, che preferiamo chiamare riconquista di fiducia nel proprio corpo, i pilastri del benessere non cambiano, ma è l'obiettivo che evolve: migliorare il proprio aspetto non per raggiungere un modello di bellezza stereotipato, ma per piacersi e sentirsi sicuri nella propria pelle. Così, il *body reshape*, al ritmo di drenare, snellire, tonificare e levigare gambe, pancia e fianchi non si fa solo più per dovere, ma per andare oltre lo specchio, con uno sguardo più consapevole. Una strategia in&out che prevede la combinazione di mente e corpo, fitness olistico e creme rimodellanti. «Gli attivi più efficaci e più sfidanti dal punto di vista formulativo sono la caffeina e il sale marino integrale. La prima ha un'azione lipolitica e contribuisce a ridurre i depositi di tessuto adiposo con un effetto snellente; il sale, invece, che richiama acqua per osmosi, è un valido alleato contro cellulite e ritenzione idrica, oltre ad avere un potere sgonfiante», spiega Alessandro Comisso, R&D Director Manetti&Roberts. «Noi utilizziamo il sale marino integrale che proviene dalle saline della Sicilia e ha una percentuale più elevata di oligoelementi. La cosa importante da considerare non è solo il tipo di principio attivo presente nella formula, ma l'azione sinergica con le altre molecole e la giusta quantità che lo rende realmente efficace. Nelle nostre formule drenanti

inseriamo il sale in una percentuale del 10%». Anche il momento della giornata in cui si applica il cosmetico è importante e la notte ha sempre una marcia in più, anche se ci sembra di stare a riposo: «È il momento migliore per i trattamenti intensivi perché la pelle è più ricettiva e il trattamento rimane attivo sulla cute senza interferenze per un numero di ore ben definito».

La riscoperta del corpo come casa e "luogo" in cui stare bene a lungo ha portato alla fusione di settori che fino a poco tempo fa erano indipendenti come la bellezza, la salute, la medicina della longevità. Sarà per questo che la terapia del freddo, non certo una novità visto che era già praticata dagli antichi romani, continua a essere oggetto di ricerca e innovazione. Starpool, azienda trentina, sta rivoluzionando la terapia del freddo del settore spa. Zerobody Cryo è l'ultima novità che ha presentato al Cosmoprof di Bologna, una tecnologia che apporta gli stessi benefici della crioterapia e dell'immersione in acqua ghiacciata, ma con un accesso alle basse temperature graduale e non invasivo. Durante il trattamento, il corpo, avvolto da una membrana brevettata, entra in contatto con l'acqua a 4-6 gradi senza bagnarsi ma godendo di tutti i benefici antinfiammatori e anti-age del freddo, che stimola anche la conversione del grasso bianco in grasso bruno, aumentando la possibilità di perdere peso.

I risultati migliori si ottengono con una combinazione di mente e corpo, fitness che mixa varie discipline e creme rimodellanti. Il lavoro di squadra vince sempre.



Sono molte le creme cosmetiche lipolitiche e anticellulite che si basano sulla crioterapia. Come spiega Comisso: «La vasocostrizione dei vasi sanguigni dovuta al freddo e la successiva vasodilatazione hanno un effetto benefico sul microcircolo e metabolismo. Il mentolo viene usato per rinfrescare la pelle e, insieme ad altre molecole lipolitiche, agisce sugli adipociti riducendo gli accumuli di grasso. Al contrario, le creme che funzionano tramite la termoterapia, ovvero l'effetto caldo, combinano l'azione snellente con quella elasticizzante e liftante». Oltre ai trattamenti topici, in vista dell'estate c'è un grande ritorno dei cosmetotessili, tessuti caricati di principi attivi che agiscono come un body trainer. Potenziano i trattamenti eseguiti in cabina, come la pressoterapia o il macchinario **Lpg**, e ne amplificano i benefici anche a casa. Per esempio, i capi funzionali BeGood sono realizzati in filato Dermofibra Nutritive Q10 con composti inorganici a base di infrarosso (F.I.R.) che penetrano negli strati cutanei stimolando la microcircolazione e il drenaggio dei liquidi, e attivando il metabolismo cellulare. Il nuovo Pigiama Pant di Diego dalla Palma combina una tutina da indossare a un prodotto rimodellante e tonificante a base di un attivo che, legandosi al tessuto, consente un rilascio prolungato nel tempo.

Nell'holistic beauty, la pelle segue l'allenamento del corpo. Per questo sono nati prodotti bodycare che si applicano prima, durante e dopo l'attività sportiva. «Hanno una formula resistente al sudore e contengono un pool di attivi a rapido rilascio veicolati in niosomi, speciali vescicole elastiche che consentono una più rapida penetrazione. Questa tecnologia aumenta la biodisponibilità del principio attivo durante il movimento rispetto a una situazione di riposo», prosegue Comisso. Le creme si abbinano ad allenamenti funzionali che combinano più discipline. Dall'intenso CrossCardioRing che include l'Hiit training, la boxe e le arti marziali, al Grow Body Weight Training Method, novità ideata da Israel Mallebré che mixa esercizi a corpo libero con transizioni al suolo, migliorando la coordinazione e rafforzando la muscolatura, fino a discipline come lo Navakarana Vinyasa Yoga, una pratica energica e dinamica che facilita il fluire armonioso del corpo. Tutte attività da praticare in gruppo. Infatti, secondo il *2023 Global Wellness Trends Report* del Global Wellness Institute, il benessere sociale è il nuovo trend: trasforma l'allenamento in un rito collettivo per unire le persone con consapevolezza e creatività. L'home fitness è un ricordo lontano e il rapporto umano è la dimensione di cui abbiamo sempre avuto bisogno per stare bene. **mc2**

In questa pagina e in apertura, l'Hotel Terme Merano, un'oasi di benessere con la Sky Spa, sospesa tra cielo e terra, nella città del Trentino Alto Adige celebre per le sue acque termali. Tutto è associato ai quattro elementi: le piscine e il bagno di vapore all'acqua, la sauna al fuoco, la sala relax e la sauna alle erbe alla terra, le terrazze panoramiche all'aria. (hoteltermemerano.it).