

**S**PECIALE **glutei**

# B COME BELLEZZA

**M**uscoli, tessuto adiposo e pelle nelle giuste proporzioni possono fare la differenza. Possono essere protagonisti di una delle curve più sexy del corpo di una donna che proprio nella stagione estiva, complice il bikini, si scopre più del resto dell'anno. Parliamo di lato B. **Se guardandoci allo specchio pensiamo di non essere all'altezza c'è ancora tempo per migliorare la situazione.** A suon di cosmetici e massaggi, esercizio fisico, alimentazione e ritocchi estetici i risultati possono ancora essere molto soddisfacenti.

Protagonista assoluto degli outfit estivi il lato B ha bisogno di cure costanti. Se è giù di tono c'è ancora tempo per gli ultimi ritocchi

## NON SOLO muscoli

Nell'economia del lato B la parte del leone la fanno i muscoli. **Il più importante è proprio il gluteo che ricopre la zona posteriore e laterale del bacino** e va a inserirsi sul femore. «Non è un muscolo semplice: si divide in piccolo, medio e grande gluteo. **Grazie a lui possiamo alzarci dalla sedia, percorrere una strada ripida e salire le scale»** spiega la dottoressa **Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico**. Oltre che dal muscolo il lato B è formato da uno strato di grasso che ricopre i muscoli e da pelle. Niente di così nuovo dunque rispetto ad altre parti del corpo. Volume, proiezione

e posizione però lo rendono vulnerabile e più soggetto a inestetismi di vario tipo come perdita di tono, cellulite e accumuli di grasso.

### TUTTA UNA CONSEGUENZA

Per contrastare gli effetti di vita sedentaria e forza di gravità bisogna organizzare un programma su misura: la giusta **attività fisica effetto push up** per non far rilassare i muscoli, **l'uso quotidiano di cosmetici** per mantenere la pelle levigata ed elastica, **trattamenti professionali** per ridurre i rotolini e **dieta mirata** per non vanificare tutti gli sforzi messi in atto.

### come le star?

Non esiste un lato B perfetto ma un lato B giusto per il corpo di cui fa parte. Ecco perché quello alto di Belén, quello abbondante di Kim Kardashian e quello "latino" di Jennifer Lopez sono derriere ugualmente famosi, tanto invidiati e ammirati pur essendo così diversi tra loro.

Un motivo in più per non ostinarsi a voler raggiungere obiettivi impossibili. Molto meglio impegnarsi a rendere armoniose le proprie forme.

## questione di forma

Ogni lato B è diverso dall'altro come succede per qualsiasi cosa. **Esistono però forme più ricorrenti dovute principalmente al patrimonio genetico**. Abitudini alimentari e stili di vita, poi, fanno la loro parte. Non ce n'è una migliore di un'altra: ogni forma ha qualcosa che la rende armoniosa e sensuale.

### A CUORE

**Tipici nella donna mediterranea** sono i glutei romanticamente detti a "cuore rovesciato" o anche a pera. Vita stretta e la presenza di culotte de cheval danno la

caratteristica forma con **la parte inferiore più ampia rispetto a quella superiore**. Morbido e burroso, può essere sensuale se equilibrato con il resto del corpo. Per mantenerlo al top bisogna eseguire attività aerobica e camminata veloce.

### A PESCA

**Alto, sodo e rotondo è la forma a pesca, tipico di un corpo allenato**. Gli esercizi più idonei sono anaerobici come lo squat e gli affondi. La forza di gravità, non perdona nessuno, solo i muscoli ben scolpiti possono sconfiggerla.

### A POMODORINO

Piccolo e non molto formoso **senza un filo di grasso né traccia di cuscinetti ma tonico e sodo**. È così il sedere a pomodoro, quello delle modelle top di Victoria Secret che vediamo sulle passerelle di tutto il mondo.

### A CUSCINO

Abbondante, sporgente e morbido è invece il lato B a cuscino. **Tipico delle donne curvy è prosperoso e morbido**. Per tonificarlo e renderlo sodo si ad esercizi appositi come squat e step.

semplici regole alimentari

«Nel mettere a punto un menù di "sostegno" per i glutei ci si deve preoccupare di nutrire i muscoli con il giusto apporto qualitativo e quantitativo di proteine, meglio ancora aminoacidi essenziali, utili a costituire e mantenere la massa magra. **Da non sottovalutare sono anche la ritenzione idrica e la cellulite»** raccomanda la dottoressa **Di Russo**. «Si dunque ad alimenti come uova, carne e pesce soprattutto quello azzurro così ricco di preziosi Omega 3. Questi acidi grassi essenziali migliorano visibilmente il tono della pelle e incidono positivamente sul benessere generale dell'organismo» continua la specialista. **Aumentano anche in modo indiretto il metabolismo che servirà per perdere il grasso in eccesso**. «Per evitare le scorie azotate che possono accumularsi a causa delle troppe proteine alimentari consumate, si può ricorrere a integratori a base di aminoacidi essenziali micronizzati» spiega. «**Per contrastare la pelle a buccia d'arancia e la cellulite oltre a eliminare sale, zuccheri e farine raffinate, è opportuno bere molta acqua e tisane drenanti»** conclude la dottoressa.

Simonetta Barone