

# Così il collo non fa più **impazzire**

Nora Ephron si vergognava del proprio: «È un tacchiname». I trucchi per tenerlo tonico

di **Rossella Burattino**

«**H**o vergogna del mio collo», si lamentava Nora Ephron, costretta a indossare dolcevita e giacche alla mandarina per coprire il «tacchiname». E nel libro *Il collo mi fa impazzire* (Feltrinelli) ironizzava: «Per capire quanti anni ha una sequoia bisogna tagliare il tronco e contare gli anelli. Be', se avesse un collo non ce ne sarebbe bisogno».

Elegante e flessuoso (come l'amava Modigliani) ma anche sfacciatamente onesto, è la prima parte del corpo a cedere (colpa della cute più sottile, grinzosetta e meno adiposa) e la più trascurata. Ma rughe e «collane di Venere» si contrastano con attenzioni costanti e trattamenti calibrati per età.

## Esercizi

Alla scrivania non abbassare il mento per

## Smorfie antiaging

Allenare i muscoli previene la perdita di tono e attenua le «rughe a collana». Come? «Con le smorfie antiaging», risponde Lucia Colaiacono, face trainer del Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio. Tra gli esercizi, la «limonata»: «Capo ben eretto, spalle abbassate, senza serrare i denti, spingere gli angoli delle labbra verso l'esterno, come se aveste bevuto

del succo di limone. Ripetere 10 volte contraendo e rilassando». E il «broncio del bambino»: «Durante la contrazione arrotolare in fuori il labbro. Le mani alla base del collo e lateralmente per evitare il sollevamento della cute».

leggere, ma spostare o sollevare le pagine

## Portamento

Occhio alla postura. «Basilare per «allungare» il collo e rimandare il rilassamento della pelle — raccomanda Céline Marion, insegnante di portamento a Parigi —. Per strada camminare a schiena dritta e testa alta. Alla scrivania non abbassare il mento per leggere, ma spostare o sollevare le pagine. Vale lo stesso per consultare smartphone o tablet. E a letto usare cuscini non troppo alti per non piegare il collo in maniera innaturale». È utile eseguire degli esercizi con metodicità, reclinando lentamente la testa in avanti e indietro e torcendola a destra e sinistra.

## Beauty routine

Dedizione a casa. «Frizionare ogni mattina con un cubetto di ghiaccio per implementare la circolazione sanguigna — ricorda Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia e medi-

co estetico ([mariagabrielladirusso.it](http://mariagabrielladirusso.it)) —. Massaggiare con del sale fino leggermente umido eseguendo movimenti circolatori (migliora l'elasticità). Inoltre si può applicare una maschera nutritiva su collo e décolleté e lasciarla in posa per 15 minuti. La ricetta: yogurt (2 cucchiaini), miele (mezzo cucchiaino), succo di limone (mezzo cucchiaino) e un pizzico di sale. Risciacquare con acqua fresca».

## Trattamenti innovativi

Cure personalizzate. Se la pelle del collo appare disidratata e mal nutrita, «si alla dermo ristrutturazione cutanea — continua Di Russo —. Con microiniezioni intradermiche a base di acido ialuronico e complesso di 8 aminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali e una vitamina. Se il problema è la tonicità la carbon dioxide therapy

## Come intervenire

Derma ristrutturazione se è disidratato;

carbon dioxide therapy se non è tonico

è ideale: somministrazione sottocutanea di anidride carbonica medicale priva di tossicità. Riattiva la circolazione, richiama ossigeno nelle cellule cutanee, stimola la rigenerazione. Per le lentigo (macchie) consiglio la chemoesfoliazione: un peeling all'acido piruvico al 30%, acido lattico al 10%, acido ferulico allo 0,5% e una crema postpeeling specifica. Non è un trattamento aggressivo, stimola il ricambio epidermico, elimina gradualmente il *photoaging*, migliora la texture e la levigatezza aumentando il *turn over*».

E chi teme le punturine? «Proverà la biostimolazione senza aghi a base di TCA al 33% modulato con perossido d'idrogeno. Agisce in profondità incrementando l'attività dei fibroblasti e si applica con un massaggio profondo».

[rburattino@corriere.it](mailto:rburattino@corriere.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

