



Nome: Francesca  
Professione: impiegata  
Età: ?



Nome: Claudia  
Professione: grafica  
Età: ?



Nome: Alice  
Professione: pr  
Età: ?



Nome: Laila  
Professione: manager  
Età: ?

Location: Yunique Health Club

Testo di **Adelaide Barigozzi** - Foto di **Enzo Ranieri**

# Indovina la

Quattro nostre lettrici, quattro modi di combattere l'invecchiamento. Chi è la più giovane? Un test e gli esperti antiage ci svelano le strategie più efficaci

**S**embra facile. E invece, capire la vera età di una persona è spesso una... missione impossibile. Come mai? «Una cosa è l'età anagrafica, un'altra è quella biologica, che riflette il reale stato di efficienza delle cellule dell'organismo ed è il risultato di diversi elementi», spiega il dottor Ascanio Polimene, specialista in neuroendocrinologia e presidente del Comitato scientifico dell'Associazione dei medici antiaging. «Prima di tutto, conta il fattore ereditario. Oggi, grazie ai continui progressi della ricerca medica, siamo in

grado di misurarlo. Il fattore genetico, però, incide soltanto per il 30 per cento. Tutto il resto lo fa lo stile di vita che adottiamo».

## I sì e i no antirughe

«Dieta equilibrata, attività fisica regolare, bassi livelli di stress, buona qualità di sonno e vita sessuale gratificante. Sono questi gli alleati della giovinezza», continua l'esperto. «Aiutano, infatti, a rallentare l'orologio biologico perché migliorano le sinergie che regolano l'umore, il sistema nervoso e quello immunitario. Integratori, creme e ormoni bioidentici (simili a quelli naturali) personalizzati,

poi, a seconda dell'età e seguendo le indicazioni del medico, possono dare un aiuto in più». Le cattive abitudini, invece, fanno invecchiare. Una recente ricerca dell'università di Cambridge, che ha coinvolto oltre 20 mila persone, uomini e donne d'età compresa tra i 45 e i 79 anni, conferma che fumo, superalcolici, carenza di frutta e verdura e poco moto tolgono in media 14 anni di vita.

Dietro a un viso luminoso e senza rughe, dunque, non c'è solo la freschezza della gioventù, ma uno stile di vita sano che (con i cosmetici giusti) fa la differenza. Vuoi una prova? Abbiamo chiesto a

# loro vera età...

...e scopri i segreti per dimostrare meno anni

quattro lettrici di partecipare a un esperimento. Osserva le loro foto qui sopra e indovina quanti anni hanno. Nelle prossime pagine scoprirai se la loro età anagrafica coincide con quella che dimostrano i loro volti... oppure no! E quanto sono efficaci le loro strategie per restare giovani. Per saperlo, le abbiamo sottoposte a un test (box a fianco) che misura l'età biologica e a un "check" dal medico antiage e dal dermatologo, ottenendo tanti preziosi consigli in più per rallentare il tempo. Il segreto per restare giovani, infatti, è alla portata di tutte (e non ha età)!

## Il super check che ti dice quanto sei giovane



Si chiama Polar Body Age ([www.polaritalia.it](http://www.polaritalia.it)), l'innovativo test a cui abbiamo sottoposto le nostre quattro lettrici (nella foto qui accanto, Francesca durante una prova, assistita dal personal trainer). Appena arrivato dagli Usa, dove è utilizzato da anni, è uno strumento in grado di valutare l'età biologica del corpo. I fattori presi in considerazione sono diversi: dalla potenza muscolare alla flessibilità, dalla capacità aerobica alla composizione corporea. Il suo sistema di calcolo si basa su uno studio americano che ha coinvolto per 10 anni più di 6.500 volontari.

Il Polar Body Age, che è proposto come test d'ingresso nei centri benessere ed è compreso nell'abbonamento, ti rivela qual è la vera età della tua forma fisica e di quanti anni ancora puoi ringiovanire, facendo le attività giuste. Uno strumento utile agli istruttori, per creare programmi su misura, e un incentivo a impegnarsi di più per chi va in palestra. Per ora Polar Body Age è utilizzato solo dall'esclusivo Yunique Health Club di Milano (tel. 02-94435063), ma presto sarà distribuito anche in altri centri.

Nara Camicic, Brunello Cucinelli, Fila; fuseaux Freddy, top e sneakers Salomon

**Alice**  
**La mia età**

**28**  
anni

Mi rilasso con le tecniche dolci

*La mia abitudine più sana? Prendo la vita con calma: lo stress non so nemmeno cosa sia! Ho sempre praticato discipline dolci e rilassanti, come il pilates e lo stretching, o la danza. A tavola mi nutro in modo equilibrato fin dal mattino. Non salto mai la prima colazione, mangio molta frutta (evito invece la verdura: soffro di colite), carne rossa e pesce almeno una volta la settimana e bevo tanta acqua. E se a volte mi concedo una pastasciutta, salto il secondo così evito di esagerare con le calorie. Prendo un caffè al giorno e non bevo superalcolici. Ogni anno faccio gli esami del sangue e vado dal ginecologo. Fumo, ma non più di 8 sigarette al dì. I miei segreti di bellezza? Detergente, acqua di rose, crema e contorno occhi, mattina e sera.*

**28**  
anni

**Età dimostrata**

Punto debole: muscoli poco tonici

● **TEST BODY AGE** Alice dimostra la sua età. In ogni caso, prima dei 30 anni il patrimonio naturale di giovinezza è ancora al top, a prescindere dal proprio stile di vita. Le analisi, però, dicono che Alice, pur essendo snella, ha un indice di massa grassa leggermente superiore ai livelli ottimali e, soprattutto, ha una capacità cardiovascolare (quella di cuore, polmoni e sistema circolatorio di fornire ossigeno ai muscoli in azione) appena appena sufficiente.

● **COSA DICE IL MEDICO ANTIAGING** «In generale, Alice segue uno stile di vita sano, giusto per la sua età. Con un'eccezione: il fumo. Oltre a far male alla salute, accelera i processi d'invecchiamento cellulari», spiega Polimeni. «Tutti gli studi confermano che bastano 5 sigarette per provocare danni. Se poi Alice prende anche la pillola, l'abbinata con il fumo può predisporre a patologie cardiovascolari, "togliendo" 2 anni di vita. Le discipline dolci, invece, sono ok: un ottimo antistress».

● **COSA DICE LA DERMATOLOGA** «Detergere il viso tutti i giorni, mattina e sera, come fa Alice, è la prima regola per una pelle sana», sottolinea la dottoressa Norma Cameli, responsabile dell'Ambulatorio di dermatologia estetica dell'Istituto San Gallicano di Roma. Una buona abitudine da adottare presto: l'epidermide inizia a invecchiare dai 25 anni. Non è ancora il momento, invece, di usare un contorno occhi specifico antiage: contiene sostanze esfolianti troppo strong per la sua età. Per rispettare le esigenze di questa zona delicata, basta un fluido più leggero, rispetto alla crema idratante.

Canotta e felipa: Deha; pantaloni: Fibk



La mia ricetta antistress è un **bagno agli oli essenziali** dopo una giornata faticosa: mi distendo e mi rigenera

**-7**  
anni

**Che puoi "perdere" se dici addio al fumo**

Alice deve prima di tutto smettere di fumare. Correggendo qualche errore, poi, secondo il test Body Age, può dimostrare 21 anni! Ma che cosa consigliano, in pratica, i nostri esperti? «Alice può migliorare le sue abitudini a tavola», afferma Polimeni. Rinunciare alla verdura è un errore: per evitare la colite, basta gustarla cruda prima dei pasti. Anche la frutta, poi, può irritare: consiglio di consumarla fuori pasto come spuntino. Infine, può fare più attività aerobica come il nuoto. Con questi accorgimenti, può togliersi anche 7-10 anni». E sul fronte della bellezza? «Una crema idratante a base di collagene ed elastina, con una fotoprotezione», risponde Cameli. «Anche se a 28 anni non si vede, infatti, il sole danneggia già il Dna cellulare. Meglio una consistenza leggera: la pelle a questa età è grassa, per via degli ormoni al massimo dell'attività. E invece dell'acqua di rose, più adatta alle adolescenti, un detergente all'acqua termale che decongestiona da vento e smog. Infine, ancora no al fumo: causa vasocostrizione, per cui la pelle non viene abbastanza irrorata, e danneggia il collagene».

**34**  
anni

**Laila**  
**La mia età**  
Non rinuncio all'insalata

*Un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura: è questo il mio "elisir di giovinezza". Da sempre ne mangio moltissima, sia cotta sia cruda, anche in succhi e centrifughe. E poi, sono golosissima di... insalata: una ciotola di valeriana a pranzo e a cena non manca mai nel mio menu. Preferisco spezzare la fame facendo tanti spuntini leggeri, anche con yogurt, cereali, una mela o un'aranciata. Tanto, anche se magari eccedo con le calorie, per fortuna ho un metabolismo che mi aiuta: non ingrasso! Bevo anche tanto: almeno un litro d'acqua al giorno. Non fumo e non consumo alcolici. E per equilibrare la pelle, che è un po' grassa, sto sostituendo il latte con derivati della soia. L'unica cosa in cui forse esagero sono i caffè: ne bevo 4 al giorno. Però dormo bene e vado a letto presto. Per restare in forma vado due volte la settimana in palestra dove faccio esercizi di tonificazione. Quanto ai cosmetici, uso solo una crema idratante e il contorno occhi.*

**32**  
anni

**Età dimostrata**  
Occhio alla massa grassa

● **TEST BODY AGE** La forma fisica di Laila è abbastanza buona. L'esame del Body Age dice che dimostra due anni di meno: una differenza minima, ma incoraggiante. Laila è promossa quanto a capacità cardiovascolare e addominali, deve invece migliorare in flessibilità e, soprattutto, diminuire la massa grassa che supera, sebbene di poco, i livelli ottimali.

● **COSA DICE IL MEDICO ANTIAGING** «Laila fa bene a mangiare tanta frutta e verdura: è una regola d'oro antiage», spiega Polimeni. «Anche spezzare l'alimentazione in più pasti è ok, ma forse esagera con le dosi. Nonostante Laila ritenga di avere un metabolismo favorevole, l'eccesso di massa grassa testimonia una certa tendenza a immagazzinare calorie».

● **COSA DICE LA DERMATOLOGA** «Laila deve fare attenzione perché dopo i 30 anni inizia una progressiva lassità muscolo-cutanea», spiega Cameli. «In pratica, la pelle perde tono: la sua trama non riesce più a bilanciare la forza di gravità, mentre massa muscolare e tessuto adiposo diminuiscono. La prima zona a rischio cedimento sono i lati della bocca. La pelle grassa, di cui Laila si lamenta, in questo caso è un vantaggio: aiuta a "tenere su" il viso. Per riequilibrare le secrezioni sebacee, invece, è più utile un integratore a base di bardana (per un ciclo di 2 mesi). Pieni voti, invece, alle scelte cosmetiche: a questa età è importante curare la pelle con una crema ricca di acido ialuronico o ceramidi dall'azione superidratante, mentre il contorno occhi (come il detergente) a base di acido glicolico garantisce un leggero effetto esfoliante».

**-8**  
anni

**Che puoi "perdere" se impari subito a combattere lo stress**

Laila è sulla buona strada, ma secondo il Body Age potrebbe ottenere di più: potrebbe eliminare 8 anni, dimostrandone appena 26. Ma quali sono le strategie giuste per lei? «Deve mangiare in modo più regolare: solo due spuntini (metà mattina e pomeriggio) oltre ai pasti», afferma Polimeni. «E deve rilassarsi. 4 caffè sono troppi: possono riflettere tensione, forse legata al lavoro. Un punto a sfavore: i pensieri negativi invecchiano. Per rimediare, Laila può fare yoga o stretching: sciolgono le tensioni e aumentano la flessibilità. E prendere un integratore antistress a base di magnesio (500 mg) e di vitamina B6 (100 mg), due volte al giorno per 3 mesi a cicli». Anche la pelle può essere aiutata da dentro. «Contro rughe e cedimenti, è importante seguire una dieta ricca di alimenti antiossidanti», suggerisce Cameli. «Per esempio, il tè verde (possiede polifenoli), l'uva (contiene resveratrolo) e i kiwi e gli agrumi che sono una miniera di acido ascorbico, ovvero vitamina C, che protegge il microcircolo, rinforza le pareti capillari e assicura la produzione di elastina».

Canotta e cardigan: Brunello Cucinelli; Jeans: Caractère



Una spremuta al giorno è il mio elisir di benessere

**46**  
anni

**Claudia**  
**La mia età**

**Combatto le rughe coi sieri**

*Ho ereditato da mia madre una grande fortuna: una pelle senza rughe! Ma non ho vissuto di rendita: ho iniziato a idratare il viso a 20 anni. Per prevenire i segni del tempo ogni mattina uso crema da giorno, contorno occhi e siero antirughe. Mi trucco poco, la sera mi detergo usando anche uno struccante specifico per gli occhi e poi metto l'antirughe. Vado a letto tardi, ma spesso applico una maschera defatigante. Ho sempre praticato molto sport, poi ho smesso per un po'. Ho passato un periodo "no" in cui continuavo a prendere peso, nonostante mangiassi poco e avessi abolito i carboidrati. Il medico ha escluso problemi di salute, ha rivisto la dieta e ora, anche se mi sento ancora un po' gonfia, sto bene. Il mio obiettivo è fare mezzora di ginnastica al giorno.*

**41**  
anni

**Età dimostrata**  
Attenzione a stress e punto vita

- **TEST BODY AGE** Claudia ha una forma fisica invidiabile: dimostra 41 anni, ben 5 di meno! Nonostante abbia ancora qualche chilo di troppo, infatti, ha una percentuale di grasso corporeo ottimale, merito di una buona dotazione muscolare. Infine, ha una capacità cardiovascolare al top.
- **COSA DICE IL MEDICO ANTIAGING** «Con l'età si tende a perdere massa magra, a favore di quella grassa, che è indice di invecchiamento», sottolinea Polimeni. «Complimenti, quindi, a Claudia per il suo buon risultato. Pur essendo poco, però, l'adipe potrebbe essere mal distribuito. Con l'avvicinarsi della menopausa, le donne tendono ad appesantirsi sulla pancia: è un fattore da non sottovalutare. Il grasso addominale può creare stress ossidativo e infiammazioni. Nel caso di Claudia, però, il patrimonio muscolare ha un effetto protettivo. Occhio, invece, al sonno: dormire otto ore aiuta a restare giovani».
- **COSA DICE IL DERMATOLOGO** «La nostra lettrice è davvero fortunata: il fattore genetico conta e si vede», puntualizza la dottoressa Norma Cameli. «Claudia, però, ha anche un altro alleato: il sovrappeso che contribuisce a sostenere la pelle del viso. Deve, quindi, evitare di dimagrire troppo velocemente. Specie dopo i 40, un calo repentino può comportare crolli e rughe. Le sue strategie cosmetiche meritano 10 e lode. Truccarsi poco, però, non serve a restare giovane, anzi. Oggi fondotinta, rossetti e ciprie sono anche idratanti, protettivi e curativi: basta scegliere prodotti di qualità».



Tutte le settimane vado **in palestra** per fare attrezzi e correre sul tappeto

**50**  
anni

**Francesca**  
**La mia età**

**Lo sport mi tiene in forma**

*Faccio un lavoro sedentario in ufficio, ma approfitto di ogni occasione per muovermi. Almeno una volta la settimana vado 3 ore in palestra per allenarmi con gli attrezzi, correre mezzora sul tappeto e poi rilassarmi al bagno turco. Faccio anche molta attività fisica all'aria aperta: amo il giardinaggio e ogni weekend lo trascorro nell'orto della mia casa di campagna. È una passione che mi impegna fisicamente, mi rilassa e mi ricarica d'energia. A tavola bado alla qualità: punto sui prodotti biologici e genuini, mangio molta verdura, cereali, pesce e tutto quanto so che aiuta a restare giovani e sani. Non fumo e non prendo caffè né superalcolici, bevo solo cola light e un bicchiere di vino rosso in compagnia. A volte, però, mi dimentico di bere acqua, specie d'inverno. Uso una normale crema da giorno per il viso e, un paio di volte la settimana, applico un idratante per il corpo sulle gambe dove ho la pelle abbastanza secca.*

**44**  
anni

**Età dimostrata** Meno bibite light, più cure per la pelle

- **TEST BODY AGE** La forma fisica di Francesca merita un applauso: è, infatti, più giovane di 6 anni, rispetto alla sua età anagrafica. Tutti i valori vanno dal buono al top, stabilendo una media davvero alta. Se, però, vogliamo proprio trovarle un difetto, Francesca è un po' troppo magra.
- **COSA DICE IL MEDICO ANTIAGING** «Lo stile di vita di Francesca è perfetto: i suoi punti forti sono l'attività fisica regolare e la dieta ricca di vitamine», commenta Polimeni.

«Deve però ricordarsi di bere più acqua: almeno due litri al giorno. Non deve esagerare, invece, con le bevande light gassate alla cola: c'è la caffeina, una sostanza eccitante che può alzare gli indici di stress. Inoltre, dosi massicce di dolcificanti sono dannose alla salute.»

● **COSA DICE LA DERMATOLOGA** «Francesca parte bene, perché sa prendersi cura di sé», spiega Norma Cameli. «Un vantaggio che le servirà anche in futuro: dopo i 50 anni la pelle ha bisogno di molte attenzioni. Si

notano di più i segni d'invecchiamento sul collo e intorno agli occhi, che iniziano a infossarsi, mentre appaiono le occhiaie a causa del rallentamento del microcircolo periferico che aumenta con l'età. Anche le zampe di gallina e le pieghe muscolo-cutanee ai lati della bocca si accentuano e la magrezza le risalta. Il rischio "crollo" a questa età è invece dovuto al riassorbimento osseo: il supporto scheletrico si ritrae e la pelle cede. Inoltre, l'incarnato diventa più opaco e aumentano i pori dilatati».

**-11**  
anni

**Che puoi "perdere"** con l'aiuto degli integratori antiossidanti

L'obiettivo di Francesca può essere ancora più ambizioso: secondo il Body Age ha i numeri per dimostrare 39 anni. «Dopo i 50 bisogna correggere gli squilibri ormonali della menopausa con una terapia sostitutiva naturale e su misura. Oggi si può grazie a ormoni bioidentici e a esami che ne individuano le dosi fisiologiche», spiega Polimeni. «Francesca può inserire nella dieta le proteine della soia e prendere un integratore anti-età a base di sostanze

antiossidanti come vitamina C ed E e acido alfa-lipoico (due volte al giorno per cicli di 4 mesi)». E per la pelle? «Una crema per il viso (da curare anche collo e mani) con Spf alto, superidratante e boto-like (mima gli effetti del botulino): rilassa i muscoli, attenuando le rughe», avverte Cameli. «Il test della pelle (dal dermatologo) che valuta anche il microrilievo cutaneo può impostare una cura *ad hoc* con integratori di soia (per cicli di 2 mesi): contrastano il calo di elastina, collagene e acido ialuronico da deficit ormonale».



Per prevenire le zampe di gallina disseto la pelle con una **crema superidratante** mattina e sera

Camici: Per.te by Krizia; cardigan: Etam

Camici: Nera Camicie; cintura: Rivamonti