

**BENESSERE**

**PAGINE UTILI!**

# Felici e imperfetti

## La bellezza a tutti i costi? È finita

**UN PAIO DI CHILI IN PIÙ, LA RICRESCITA, IL VISO PALLIDO A GIUGNO: LA PANDEMIA CI HA INSEGNATO A TOLLERARE I NOSTRI INESTETISMI. DA OGGI, CHIAMIAMOLI NATURALZZE**

di Erika Riggi

«Isolamento, distanziamento e nessuna possibilità di fare ricorso a estetisti, parrucchieri, palestre: così siamo stati costretti ad abbandonare la maschera che avevamo indossato fino a quel momento e ad avvicinarci alla nostra sostanza». Claudio Mencacci, medico psichiatra, direttore del dipartimento di Neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano, rilegge il *lockdown* e interpreta le sue conseguenze: i due (o tre) chili di troppo che ammettiamo con un sorriso, quel pallore segno della quarantena e i capelli bianchi che, come Letizia Ortiz, consorte del Re di Spagna, non abbiamo tanta fretta di coprire. «Siamo stati costretti a esporci a noi stessi e a chi condivideva con noi la Fase 1 con le nostre... naturalzze: quelle che "prima" chiamavamo inestetismi», continua Mencacci. Ma la domanda è: e ora? «Guardiamo ai trattamenti este-

tici alla luce dell'averne fatto a meno: cerchiamo l'essenziale».

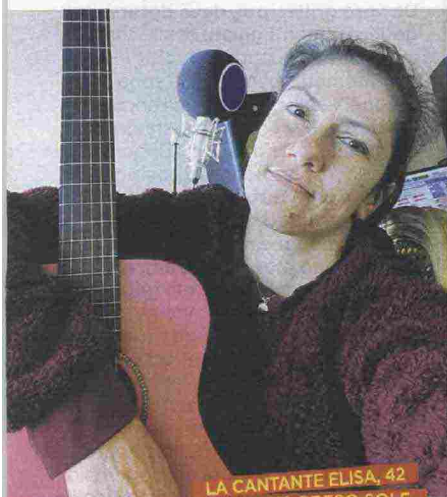
**UN BUON TAGLIO E MOLTE CURE**

Ben venga quel taglio dal parrucchiere e quella ceretta professionale che abbiamo tanto desiderato: e, tuttavia, **tra la difficoltà di prenotare un appuntamento e l'incertezza economica che ci spinge a risparmiare un po'**, potremmo decidere di rimandare la seduta successiva. «Lo standard estetico del "prima" era troppo faticoso. Inconciliabile con la fatica del "dopo"», continua lo psichiatra: «In quarantena abbiamo dovuto imparare a bilanciare diversamente le nostre risorse e andare d'accordo con noi stessi e con gli altri, negli spazi disponibili, ci bastava». Se il *lockdown* ci ha obbligato a una radiografia di noi, c'è differenza tra stare bene con quello che si ha e lasciarsi andare. «Una seduta dal parrucchiere

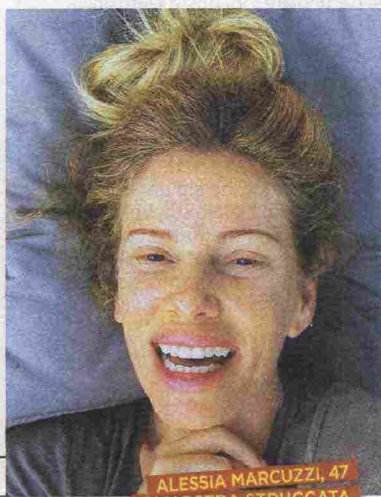
ci aiuta a ritrovare la nostra immagine», spiega Marta Brumana, dermatologa di Humanitas San Pio X. Magari chiedendo un taglio facile da tenere anche a casa e che non necessiti di una piega professionale settimanale. «Tra una seduta e l'altra, limitiamo l'uso della piastra e non usiamola mai sui capelli bagnati, applichiamo il balsamo sulle lunghezze per proteggerle dal phon, scegliamo prodotti delicati», continua Brumana. **È il momento di riconciliarsi con i capelli bianchi?** «Buona scelta, ma non dovremo curarcene meno, anzi: sia per ragioni estetiche (tendono a ingiallire), sia di benessere del capello».

**PIÙ LEGGERI SENZA DIETE**

La fase che stiamo vivendo è quella «dell'adattamento al nuovo mondo: ci vuole gradualità», ammonisce lo psichiatra. «Ma siamo cambiati anche noi, **non ci sembra tutto indispensabile co-**



LA CANTANTE ELISA, 42  
NON HA PRESO SOLE



ALESSIA MARCUZZI, 47  
SI MOSTRA STRUCCATA



ELISA ISOARDI, 37  
HA PRESO 2 CHILI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



**QUEI FILI CANDIDI COSÌ BEN PORTATI**  
**Letizia Ortiz, a sinistra, in videoconferenza con Re Felipe di Spagna e, sopra, con la mascherina: la sua bellezza è naturale e sono visibili alcuni capelli bianchi.**

**Letizia Ortiz, 47  
 Splendida al naturale**

me prima, abbiamo un nuovo sistema di misurazione delle priorità». In altre parole, possiamo farcela: anche con quei chiletti in più, accumulati in quarantena. «Non è il tempo delle diete, **dobbiamo sopportare già abbastanza restrizioni**», spiega Brumana, «ma possiamo sentirci subito più leggeri e a nostro agio se riduciamo un po' la ritenzione idrica: basta limitare sale, insaccati e cibi elaborati, bere acqua e abbondare con frutta e verdura. Ancora, una buona crema elasticizzante, applicata tutti i giorni con un massaggio circolare di una decina di minuti, migliorerà la grana della pelle mitigando gli inestetismi: una coccola per corpo e mente».

**POCO MAKE-UP E FILTRI SOLARI**  
 Per imparare a vivere in questo nuovo mondo «bisogna allora trovare, citando Franco Battiato, un centro di gravità permanente», riassume Mencacci. «Mi chiedo però come cambieranno i meccanismi dell'innamoramento e della seduzione nell'era del saluto di gomito e della mascherina». Chissà che un po' di trucco sugli occhi non possa aiutare. Sfoltite le sopracciglia, via libera a ombretti e mascara. «Ma non trascuriamo il viso», dice la dermatologa: «Probabilmente nelle settimane passate siamo stati meno scrupolosi con detersione e idratazione. Per questo, e **non solo per la**

**scarsa esposizione al sole, la pelle è pallida e spenta**». Ora che torniamo a uscire, il sole è già forte: c'è chi si è abbronzato sul balcone, magari in modo un po' sconsiderato, e chi è bianco latte. «Dobbiamo tutti acquisire una nuova routine», è l'invito di Brumana: «Meno make-up ma molta cura della pelle. **La protezione dai raggi solari, soprattutto se, causa mascherina, evitiamo il fondotinta, è fondamentale.** Ricominciamo a esporci piano piano, evitiamo le lampade. Meglio gli autoabbronzanti, se proprio non possiamo farne a meno». Ma davvero non possiamo farne a meno?



**VANESSA INCONTRADA, 41  
 NON SI VERGOGNA DEI BAFFETTI**

**TUTTI DALL'ESTISTA MA IN SICUREZZA**

Quanto ci mancavano! Parrucchieri ed estetisti, all'indomani della riapertura dei loro negozi, sono stati presi d'assalto. Lo dicono i dati di Uala, sito e applicazione dedicati al mondo beauty e wellness: **lunedì 18 le prenotazioni sono state del 146% superiori rispetto a un lunedì qualsiasi prima del Covid.** Maggiore anche la spesa: molte donne hanno chiesto più trattamenti in una seduta, fermandosi 2,5 ore in media dal parrucchiere e un'ora e mezza dall'estetista. Ovvio, la sicurezza è una priorità: in base alle linee guida Inail, gli estetisti devono:

- Lavorare solo su appuntamento.
- Usare guanti, mascherine, visiere, e quando è possibile attrezzature monouso.
- Garantire il distanziamento sociale, anche tra chi aspetta di entrare.
- Chiudere sempre i pannelli della cabina.
- Prevedere trattamenti alternativi a quelli che richiedono l'uso del vapore.
- Cambiare guanti, pellicole, lenzuoli e disinfettare cabina e strumenti a ogni utilizzo con appositi prodotti idroalcolici.

075648