
L'estate sta arrivando

Autore: Aurelio Molè

Fonte: Città Nuova

In vista delle prossime ferie, cresce l'ossessione di mostrare un corpo perfetto, o almeno presentabile. Perché?

Le vacanze si avvicinano. Siete pronti per la prova costume? Al mare, in piscina o al lago tra poco sfileranno i bronzi di Riace del Belpaese alla ricerca della linea perduta. È un'occasione importante perché «mostrare il corpo come un vestito» ci dà l'idea della percezione della realtà, della stima di sé.

Ma qual è la normalità? Una recente indagine francese conferma che il «45 per cento degli europei non è per niente soddisfatto del suo peso». In maggioranza, ovviamente le donne, che nel 51 per cento dei casi vorrebbero essere più magre, contro il 39 per cento degli uomini a cui basta apparire più massicci e più tosti. Chi è sottopeso, nel 50 per cento dei casi, non si percepisce come tale e crede di essere nella norma. Più si è magri, più ci si ritiene normali ed è il segno che la donna sottopeso è apprezzata.

Tra i fattori che veicolano l'idea di magrezza c'è sicuramente l'immagine della donna nelle riviste patinate, in tv, nelle pubblicità che ci inondano di corpi giovani, belli, magri. Corpi immaginari e non reali, ritoccati con le tecniche digitali della fotografia e taroccati con il bisturi: modelli, purtroppo, difficilmente raggiungibili ed imitabili. Chi, del resto, non vorrebbe essere così? Ma, quando dice bene, «una su cento ce la fa». Da dove cominciare per migliorare l'estetica del proprio corpo e cancellare in breve tempo alcuni segni dell'età o del letargo invernale?

Dopo la chirurgia estetica e il botulino, l'ultima frontiera è lo studio del Dna. Recentemente hanno fatto la loro comparsa sul mercato alcune creme anti invecchiamento basate su tecniche innovative che «attivano» i geni della giovinezza e sollecitano la produzione di proteine come collagene ed elastina. Nel giro di una settimana dovrebbero vedersi i primi effetti e i 30 mila geni contenuti in ognuna delle nostre cellule, rinsaviti dalla crema, prolungherebbero la longevità della pelle. Ancora non è l'elisir di lunga vita, ma poco ci manca. L'importante è cominciare presto perché le cellule cominciano a deteriorarsi dopo i 20 anni, anche se gli effetti sono visibili dopo i 40.

È una corsa affannosa, quella di fermare il tempo, che investe sempre più donne e uomini (vedi box); eppure quanto sono belli i segni di ogni età, c'è una bellezza e verità nei volti che nessuna crema o intervento chirurgico riesce a restituire. Anzi, i ritocchi del bisturi, ad esempio, spesso imbruttiscono e danno un senso di perfezione artificiale, mentre il vero fascino sta anche in qualche difetto non ostentato perché la bellezza ha sempre qualcosa di imperfetto.

L'ultima frontiera sono i nutricosmetici che agiscono in parallelo alle creme di bellezza. Sono degli integratori alimentari, con la forma di caramelle o gomme, il cui scopo è fortificare i capelli nel cambio di stagione, ridurre il volume della pancia, fornire una tintarella più lunga evitando le scottature e soprattutto combattere la cellulite. Si trovano in farmacia e parafarmacie ed agiscono in sinergia con i

cosmetici, anche se non li sostituiscono. È un mercato in forte espansione che vale in Europa 600 milioni di euro. L'Italia è al secondo posto, per consumi, con 160 milioni spesi nel 2008. Agiscono all'interno dell'organismo per avere effetti all'esterno ed equilibrano diete sbilanciate o cattive abitudini, ma non si possono usare troppo a lungo senza affaticare i reni o il fegato. Esistono in commercio anche sotto forma di bustine, liquidi, gocce e spray.

Creme e nutricosmetici non sostituiscono però l'equilibrio fondamentale del circuito del benessere fornito dalla dieta e dallo sport. La dieta è il vero punto *dolens*, perché se molti uomini e donne resistono a tanti tipi di "torture" pur di migliorare l'aspetto fisico, pochi sanno fronteggiare gli stimoli della fame.

Evitate, comunque, le diete iperproteiche, quelle di maggior successo, che arrivano dagli Stati Uniti. Si ottengono immediati risultati, ma, in breve tempo, si recupera tutto con gli interessi. L'unica certezza è mangiare di meno, con equilibrio, personalizzando la dieta, come unica garanzia oggettiva per dimagrire insieme ad una corretta attività sportiva. L'importante è sapersi accettare come è successo alla scrittrice Mimi Spencer, autrice del libro *101 cose da fare prima di mettersi a dieta*, che ha ritrovato l'equilibrio perduto solo dopo aver smesso di fare il calcolo delle calorie che si trovavano sul suo piatto.

Per progettare il corpo per l'estate non si può fare a meno dell'attività fisica. Per farsi trovare pronti per la prova costume, può essere sufficiente camminare ogni giorno, ma è molto meglio fare pilates, nuoto, andare in bicicletta e correre. Oggi ci si orienta verso allenamenti, con un ritmo più lento, che prediligono dimagrimento, allungamento muscolare e flessibilità articolare.

Ma perché tutto ciò? Solo per la prova costume? O forse perché il corpo è diventato l'unico mezzo per definire la propria identità? «Il corpo – scrive Anna Oliviero Ferraris, psicologa – offre un aggancio concreto, confini tangibili, e possiede quelle caratteristiche di unicità e differenza che sono alla radice di ogni identità individuale». Il corpo ci appare oggi come l'unico elemento modificabile, controllabile dalla nostra volontà. Cosa c'è di più reale del proprio corpo? I sogni possono fallire, le relazioni andare a scatafascio, il lavoro opprimere. L'unico argine di manovra sembra essere il proprio corpo, l'unico che ci aiuterebbe a definire il nostro io, la nostra identità.

Sia nei casi limiti, dai culturisti alle anoressiche, sia nella normalità di un corpo curato, mostrato, ostentato, si cerca uno spazio di libertà dove è possibile esercitare la propria volontà personale. Di certo il corpo ha oggi la ribalta che si merita, perché non è più considerato un accessorio; è la persona stessa che riflette, come in uno specchio, tutta la bellezza della creazione. Se, ben illuminato!

“Homo cosmeticus”

La specie umana si è evoluta nella forma di “homo cosmeticus”, un sano esemplare di uomo

maschio dalla pelle levigata e lucente. Senza ritegno affronta la giungla urbana protetto da cosmetici, tinte, chirurgie plastiche e affini. Le sue ossessioni? La pancetta, non quella arrotolata, resta il vero incubo per il 46 per cento degli uomini, mentre le maniglie dell'amore creano ansia nel 35 per cento della popolazione maschile. Il 12 per cento non disdegna l'uso di prodotti snellenti e il 45 per cento delle palestre è ormai affollato da uomini in cerca di un equilibrio psico-fisico. La giungla stressa. E la linea maschile, nonostante i molti prodotti, si è smarrita.