

Contro il logorio di una vita *frenetica*

CON QUESTO NUMERO PRENDE IL VIA UNA NUOVA RUBRICA, A CURA DI **ARIANNA LIVIO**, CHE PRESENTERÀ PERSONAGGI DELLA VITA TICINESE CHE SI SONO VOLENTIERI PRESTATI AD UNA CONSULENZA CHE HA QUALE OBIETTIVO LA SCELTA CONSAPEVOLE DI ABITI, ACCONCIATURA E TRUCCO E DI UNA CONSAPEVOLE ALIMENTAZIONE, PER ARRIVARE AD UN CORRETTO STILE DI VITA, IN ARMONIA CON LE PROPRIE CARATTERISTICHE E LA PROPRIA PERSONALITÀ.



DI **ARIANNA LIVIO**

Chi è:

57 anni, laureata in ingegneria chimica al Politecnico federale di Zurigo (ETH Zürich), conseguendo poi un dottorato presso l'Università degli Studi di Milano, da oltre 20 anni è direttrice e presidente del Consiglio di amministrazione della EcoRisana SA, specializzata in perizie in ambito ambientale, analisi di siti contaminati e risanamenti. Dispone di diversi mandati nel campo della scienza e della ricerca. Dal 1998 al 2008 è stata membro del Consiglio dei Politecnici federali e dal 2004 al 2015 membro del Consiglio della SUPSI. Dal 2009 è membro della Commissione federale per la ricerca energetica (CORE) e dal 2012 membro del Consiglio dell'Università di Lucerna. Dal 2016 è membro anche del Consiglio di fondazione del Fondo nazionale svizzero (FNS), in qualità di vice presidente dell'Accademia Svizzera delle Scienze Tecniche. Dal dicembre 2016 è stata nominata Presidente dell'USI.

Come si definisce:

Una donna nomade, sempre in corsa e spesso sotto stress.

Il suo stile di vita:

Frenetico, con ritmi serrati costanti e giornate lunghe, che iniziano alle 6.00 e terminano alle 23.00, quando va bene, fra impegni di lavoro e di famiglia.

Il suo obiettivo:

Trovare un look pratico, che le permetta di passare da un cantiere ad un impegno in ufficio o in Università. Non avendo tempo di passare a cambiarsi d'abito, desidera trovare degli abiti adatti al suo fisico, intercambiabili, che la rendano sempre presentabile e femminile, lasciandola però a suo agio e libera nei movimenti.

Come acquista:

Lo shopping rappresenta per lei una fonte di stress, una perdita di tempo. Per mancanza di tempo ha l'abitudine di acquistare online, soprattutto quando conosce e si trova bene con una certa linea di abbigliamento, dall'abito, alla scarpa, all'accessorio (pur con i vari rischi che si corrono sulle misure reali, i colori e la qualità di ciò che si acquista).

Il nostro intervento

Monica è una donna moderna, pratica e vulcanica. Si muove, si esprime e pensa rapidamente (di necessità virtù!). È sempre in viaggio: auto, treno, aereo. Per questo predilige la praticità, i pantaloni, abiti comodi che la lasciano libera nei movimenti. Indossa per praticità i toni scuri meno sporchevoli, spesso il nero e il blu, dovendo passare da un cantiere all'altro. Non osa troppo con le fantasie e i colori, pur amandoli, non è sempre sicura di abbinarli



Sopra e sotto
Outfit giorno: Pantalone a sigaretta Etro, blusa Etro, giacca in renna Herno, borsa Ralph Lauren, scarpe Cerasella Milano, collana Marina Danko



correttamente e per non sbagliare li evita. Monica ha dei bellissimi occhi verdi-nocciola, che cambiano tonalità con la luce, a volte presentano all'interno dell'iride delle pagliuzze dorate. I capelli sono castani, di media scurezza, la carnagione ha un sottotono caldo, leggermente dorato, con efelidi. Le donano i colori piuttosto caldi, di media scurezza. Per la scelta degli abiti abbiamo osato proporle tinte inusuali, colori che risaltano il suo incarnato e i suoi colori naturali, soprattutto nella zona del viso, da illuminare. Senza stravolgere il suo stile piuttosto classico e in armonia con la sua forte personalità e il suo dinamico stile di vita, abbiamo reso più morbida e femminile la sua immagine, con la scelta di tessuti, fantasie e accessori più morbidi e spiritosi. Per dare quel tocco di femminilità in più che fa la differenza, senza appesantire la sua immagine e, soprattutto, mantenendola dinamica e professionale.

Per armonizzare la figura di Monica nella zona fianchi e verticalizzarla, abbiamo scelto per lei giacche della lunghezza a tre quarti, adatte anche da portare aperte. Per il pantalone, grande alleato di Monica, abbiamo rispettato la sua preferenza verso un taglio dritto, a sigaretta, con una pince sciolta, comodo, corto e con il risvolto, adatto da indossare sia con il tacco che con una scarpa bassa. Per la sera la scelta di una tinta chiara e luminosa come il color platino indossata a viso è risultata vincente, abbinata al classico pantalone nero, jolly con tutti gli abbinamenti. La scarpa, tacco 7.5 cm, è una decolleté in cuoio dalla linea morbida come un guanto, bella, fine, comoda e non troppo alta, un dettaglio da non trascurare. E per dare la giusta carica alla lunga e piena giornata di lavoro di Monica, abbiamo scelto per lei una delicata acqua di colonia al melograno dell'officina S Maria Novella, scoprendo poi che il melograno è una delle sue fragranze preferite!



Sopra
Outfit sera: Pantalone a sigaretta nero Ralph Lauren, lupetto e giacca Charlott Italy, pochette Rodo Firenze, orecchini Marina Danko, scarpe Cerasella Milano



Capelli e trucco

Per i capelli abbiamo ravvivato il colore dando più lucentezza al capello e al viso. Avendo da poco fatto la permanente, il parrucchiere è intervenuto, per non strapazzare il capello, con un taglio che ha ridato armonia ai volumi. Scalando e ridefinendo il taglio, mantenendo le lunghezze, ha dato più risalto al viso. I ricci naturali di Monica possono così essere meglio gestiti nella frenesia di tutti i giorni, persino indossando il casco! Per la versione da sera è stata proposta un'acconciatura più sofisticata eseguita a spazzola e a phon con bigodino caldo: un'alternativa fra mosso e liscio un po' diversa.

Per la frangia, cruccio di Monica a causa delle rose, il parrucchiere ha lavorato sul volume, agevolando la caduta naturale, per un affetto più morbido e facile da gestire.

Il trucco, naturale, ha messo in evidenza il punto forte di Monica, gli occhi. Lo sguardo è stato sottolineato ridefinendo la linea delle sopracciglia, cornice importantissima del nostro sguardo. Bellezza è sinonimo di vitalità. I segni della stanchezza sono stati cancellati con una buona base, con fondotinta e correttore adatto al suo incarnato, che ha risolto l'effetto lucido e rilassato, tipico di chi ha una vita frenetica e piena di impegni. 

**BELLEZZA E FASCINO NON POSSONO PRESCINDERE DAL CONCETTO DI SALUTE.**

Un corretto stile di vita, una consapevolezza alimentare, la conoscenza del proprio corpo e dei suoi cambiamenti negli anni è fondamentale per mantenersi sani ed elastici, nel corpo e nella mente. Con l'aiuto di **Chiara Jasson**, consulente in nutrizione e consapevolezza alimentare, abbiamo valutato anche questo aspetto, analizzando lo stile di vita di Monica e il suo modo di alimentarsi e trovando per lei degli spunti per far fronte alle aumentate richieste psico-fisiche dettate dalla mole di lavoro e dal suo stile di vita frenetico.

MONICA: «Sono attiva professionalmente su più fronti e la mia giornata inizia sempre molto presto, verso le 6:00 con una colazione a base di cereali e frutta, caffè latte e finisce molto tardi (23:00 ca.) con la pancia piena».

CHIARA: «Iniziare la giornata con una buona colazione è un'ottima abitudine e la scelta di Monica di assumere frutta fresca e cereali è corretta. Per favorire l'equilibrio glicemico, consiglieri a Monica di assicurarsi che i cereali della colazione siano integrali e privi di zuccheri aggiunti, abbinandoli a proteine quali: yogurt probiotico magro, latte parzialmente scremato o latte vegetale non zuccherato. Come confermato da un recente studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, assumere una buona dose di proteine a colazione mette un freno al nostro appetito ed è un ottimo alleato per tenere sotto controllo il peso. Per la frutta, sarebbe meglio preferire prodotti stagionali e locali, magari favorendo quelli a basso impatto glicemico come fragole e frutti di bosco freschi. Al 'muesli' di Monica, aggiungerei anche un cuc-

chiaino di semi misti (es. girasole, zucca, lino e chia), ricchi di acidi grassi essenziali necessari allo svolgimento delle normali funzioni metaboliche e cerebrali».

MONICA: «La pausa pranzo spesso è molto corta e purtroppo non sempre molto sana, per cui spesso mangio un panino o un'insalata».

CHIARA: «Per coprire i suoi fabbisogni energetici e nutrizionali e mantenere un profilo ormonale equilibrato, consiglieri a Monica di introdurre anche un piccolo spuntino a metà mattina, magari intorno alle 10. Anche se il tempo in pausa pranzo è limitato le consiglieri, soprattutto nella stagione estiva, di preferire frutta fresca e insalate miste al panino, poiché quest'ultimo apporta spesso solo calorie vuote e pochi nutrienti. L'insalata ideale dovrebbe essere composta da: un'abbondante base verde (es. lattuga, rucola, formichino, spinaci crudi, cavolo piuma) + due verdure colorate (es. carote, barbabietole, pomodori ecc) + una porzione di proteine animali o vegetali (es. pollo, pesce, uova, legumi, tofu) o carboidrati complessi (es. quinoa, riso integrale o selvatico, farro, orzo) + 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva o di semi misti per fornire al corpo anche i grassi 'buoni' di cui ha bisogno. Sconsiglierei un pasto a base di soli carboidrati, poiché può alterare l'equilibrio glicemico e causare sonnolenza post-prandiale».

MONICA: «Mi capita di avere fame nel pomeriggio, dove rompo l'attesa alla cena (sempre tardi, verso le 20:30) con uno yogurt, delle barrette o altro».

CHIARA: «Assumere uno spuntino a metà pomeriggio è un'ottima idea. Anche in questo caso, cercherei di abbinare un po' di proteina ai carboidrati per evitare picchi glicemici troppo elevati ed avere più energia. Alcuni esempi di spuntini equilibrati potrebbero essere: uno yogurt Greco 0% naturale (non zuccherato) con dei frutti di bosco misti, oppure un frutto di stagione insieme a 8 mandorle, o ancora 1 cubetto di grana (40g) con una pera matura. Se il tempo scarseggia, anche 8-10 mandorle possono essere sufficienti per arrivare all'orario di cena senza essere eccessivamente affamati, evitando così di un pasto troppo abbondante».

MONICA: «La cena è quindi il pasto principale, anche se cerco di limitare i carboidrati e mangiare verdura e carne o verdura e pesce».

CHIARA: «La cena dovrebbe essere un pasto nutriente ma non pesante. La sua scelta di prediligere verdura e proteine è corretta, poiché queste ultime giocano un ruolo importante nella rigenerazione dei tessuti durante la notte».

MONICA: «Spesso consumo al ristorante il pranzo o la cena e questo mi porta a mangiare troppo; abuso del caffè (4-5 caffè al giorno). Ai dolci ed alla cioccolata fatico a dire di no, ma almeno non ne compro più».

CHIARA: «Mangiare al ristorante non rappresenta un problema. Se riesce, eviti di mangiare pane durante l'attesa, ad iniziare il pasto con un'insalata o un piatto di verdure miste. Quando possibile, cerchi di limitare i dessert, sostituendo dolci ipercalorici con frutta fresca di stagione. Si sentirà più energica e meno appesantita. Se avesse voglia di zuccheri le consiglieri di concedersi 1-2 quadretti di un buon cioccolato fondente (70% di cacao o più) o eventualmente 1-2 datteri freschi. Il passaggio a un'alimentazione ad impatto glicemico più controllato dovrebbe darle maggior energia, diminuendo quindi il bisogno di caffè e dolci. Se riesce, provi a sostituire 1 o 2 delle sue tazzine quotidiane con del tè verde o degli infusi di frutta deidratata».

MONICA: «Lo sport è limitato dal tempo: se riesco a fare almeno 3 volte alla settimana delle camminate o qualche corso in palestra, più meno riesco a mantenere il peso. Appena sgarro aumento. Aumento anche quando ho molto stress poiché di riflesso mangio di più del solito».

CHIARA: «I benefici dello sport sono innumerevoli, si sa. Sia a livello fisico che per quanto riguarda la gestione dello stress. Purtroppo, sopraffatti dai ritmi frenetici della nostra quotidianità tendiamo ad abbandonare ciò che ci fa star bene. Qualora non riuscisse a ritagliarsi il tempo per degli allenamenti in palestra, provi ad integrare più movimento nella sua giornata, magari inserendo una breve passeggiata in pausa pranzo, o percorrendo a piedi un pezzo di strada sulla via del rientro a casa. Per gestire lo stress ed evitare che si riversi sul suo stile alimentare, sarebbe opportuno provare tecniche di rilassamento quali la meditazione. La mindfulness permette di acquisire maggior consapevolezza anche a tavola, allenandoci ad ascoltare il nostro corpo e a distinguere la fame fisiologica da quella emotiva».

Ringraziamo lo staff di **Nassadonna, Mistretta Coiffure** e **Chiara Jasson** del **Centro Nutriteria di Lugano** per aver contribuito alla realizzazione di questa rubrica.