

“*Desiderio o mission impossible? Ora quello di non invecchiare sembra essere diventato l'imperativo assoluto...*”

Mettiamola così: voler restare giovani è più che legittimo, ma l'importante è che **non diventi un'ossessione!** L'accettazione di sé, con tutto ciò che comporta (le prime rughe, qualche chilo in più, i capelli bianchi...), fa parte della crescita di ciascuno di noi e ci rende più forti e consapevoli. Naturalmente ciò non toglie che sia giusto fare il possibile per restare in forma, senza cedere al decadimento fisico e mentale. Certo, perché la battaglia antiage è anche, se non soprattutto, interiore. Perciò questo numero di **Tutto su...** è dedicato **a chi ama la vita**, e non la vuole sprecare. Con tanti consigli utili per guardarsi allo specchio e dire: **“ma per te il tempo non passa mai!”**”

TUTTO^{SU...} restare giovani



20

gli errori da non commettere

7 l'esperto risponde



pelle giovane? pulizia costante!

Una pelle che invecchia bene dice grazie a una pulizia costante, anche senza trucco. Ogni mattina e sera, il rituale prevede latte detergente, acqua micellare o prodotto a risciacquo - consigliato anche dopo il latte - tonico senza alcol e, volendo, una lozione vitalizzante pre crema.

ATTUALITÀ

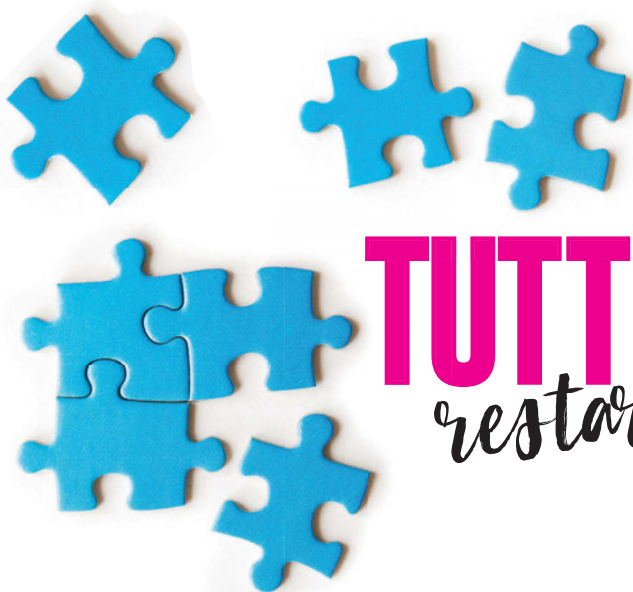
- 6 Faccio cose vedo gente
- 7 La parola all'esperto: «L'invecchiamento si può frenare»
- 10 Qual è la tua età biologica?
- 13 I numeri senza età
- 14 Dove vivono i centenari

NEL CORPO

- 20 Se vuoi invecchiare bene non...
- 22 Occhio a questi segnali...
- 26 Naturalmente più giovani
- 30 La tavola della longevità
- 34 Anche il cervello deve “mangiare”
- 37 Letture di giovinezza
- 38 Cure ansietà per il viso
- 40 Gestiti di giovinezza
- 42 Tornare indietro... si può
- 46 Lo sport rallenta il tempo

10
scopri la tua vera età con un test





TUTTO^{SU...} restare giovani

le donne

sono più longeve

Le donne vivono in media tre anni in più rispetto agli uomini, ma in condizioni di salute peggiori. Lo sostiene un'analisi pubblicata su *The Lancet Healthy Longevity*, che sottolinea l'urgenza, in tutto il mondo, di permettere alle donne di avere più cura di se stesse.

NELLO SPIRITO

- 50 Meditazione antiage
- 54 Lunga vita... a 6 zampe
- 55 Tienila allenata!
- 58 Il sesso è un alleato
- 60 Prendila con un fiore
- 62 «Io resto giovane così»

DA SAPERE

Tai chi... un elisir

La sequenza di movimenti lenti e armoniosi di quest'antica arte marziale cinese può rallentare il processo d'invecchiamento, tenendo sotto controllo la pressione arteriosa. Una ricerca, pubblicata su *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, suggerisce inoltre che il Tai chi possa migliorare anche l'umore, contrastando la depressione.

PRENDI
IL TEMPO
CHE PASSA CON
UN SORRISO... E
CON UN FIORE!
(A PAG. 60)

55

allena la tua
memoria!



58

sesso arma
antiage

I N P I Ù

Largo ai polifenoli!

Oltre a essere antinfiammatorie e antiossidanti, queste molecole, presenti in molti alimenti vegetali, riescono ad attivare la produzione delle sirtuine, le proteine della longevità. La dieta Mediterranea, ricca di frutta e verdura, può quindi diventare un'efficace strategia anti-età. Lo conferma uno studio pubblicato su *Nutrients* che ha sottolineato il ruolo dei polifenoli nella prevenzione dell'ictus ischemico.