**ELLE 2018**

**BELLEZZA**

**Quali sono state le tendenze di bellezza che hanno segnato il 2018? Recap per immagini**

*Skincare, trucco, capelli: tutto quello che ricorderemo*

DI [R D](https://www.elle.com/it/author/15540/redazione-digital/), 28/12/2018

Nel **2018** l’universo della **bellezza**è stato più che mai un riflesso dei nostri tempi. Tematiche come inquinamento e surriscaldamento globale hanno contribuito alla diffusione di prodotti e [marchi di cosmetica eco-friendly](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/g19847676/marchi-di-cosmetica-sostenibile/), la nuova ondata di femminismo 2.0. ha condotto le donne ad accettare (di più) il proprio corpo e i propri [capelli bianchi](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/capelli/a25602982/capelli-bianchi-donne/) e, a un altro livello, si è registrato un massiccio ritorno all’estetica degli Anni 90, con tanto di baby clips e makeup glitterato. L’acconciatura dell’anno, invece, l'ha sancita la donna dell’anno: [Meghan Markle](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/a6134/harry-meghan-markle-come-si-sono-conosciuti/), neo moglie del principe Harry d’Inghilterra. Ecco il nostro recap per immagini di tutte le **tendenze bellezza 2018** che non dimenticheremo. Buon anno nuovo!

Ultra Violet - Emblema di misticismo e spiritualità, ma anche di sperimentazione e originalità, l'Ultra Violet è stato il [colore Pantone 2018](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/news/g1417989/colore-pantone-2018/), e non ha tardato a conquistare l'universo del makeup con tonalità cosmiche. Come dimostra Gigi Hadid sulla passerella Autunno Inverno 2018 2019 di Anna Sui.

Illuminante occhi - Perfetto per rinfrescare lo sguardo e distogliere l'attenzione dai segni della stanchezza sul volto, l'[illuminante occhi](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/makeup/a19490887/come-scegliere-illuminante-occhi-migliore/) è stata la grande novità in fatto di makeup degli ultimi 12 mesi. Come dimostra l'altra rivelazione dell'anno, Kaia Gerber, sulla passerella Autunno Inverno 2018 2019 di Fendi.

Testa rasata - Chi ha detto che per essere belle e femminili è necessaria una chioma alla Raperonzolo? Nel 2018, modelle di nuova generazione cresciute a pane e Instagram come Adwoa Aboah e Dree Hemingway ci hanno dimostrato che un [taglio capelli rasato](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/capelli/g3326/capelli-rasati-tagli-2018/) può essere molto, molto sexy.

Baby clips - Nel 2018 il revival degli Anni 90 è passato anche dal ritorno massiccio delle [baby clips](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/capelli/news/a177374/accessori-per-capelli-moda-2018-mollette/): mollette, forcine & co utilizzate per sigillare acconciature dal fascino teen, amatissime da it girls come Alexa Chung e Leandra Medine, che ha perfino lanciato le sue a marchio Man Repeller.

Glitter - Con la sua sfilata Autunno Inverno 2018 2019 Giambattista Valli ci aveva visto lungo, e di lì a poco i [glitter](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/makeup/a25435254/trucco-per-capodanno-2019/) sono tornati a insinuarsi nei nostri beauty case: sulle labbra e sugli occhi, sono stati il tocco glamour in stile disco per una serata speciale.

Diversity - Nel 2018 anche il mondo della bellezza ha riflesso la nuova ondata di femminismo 2.0: [body positivity e diversity](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/a23577889/bellezza-inclusivita/) sono state le parole chiave di un nuovo concetto estetico basato sui principi di inclusività e unicità, con ambassador come la modella con la vitiligine Winnie Harlow o la top curvy Ashley Graham.

Messy bun - L'acconciatura più chiaccherata del 2018, invece, è stata quella di Meghan Markle, neo moglie del Principe Harry. Il suo [messy bun](https://www.elle.com/it/moda/a20728660/meghan-markle-vestito-da-sposa-matrimonio/) (letteralmente: chignon spettinato) ha fatto tendenza a tal punto che la duchessa di Sussex lo ha sfoggiato anche il giorno del royal wedding.

Fermaglio 80s

Oltre alle baby clips, l'accessorio capelli che ha fatto tendenza in questo 2018 è stata la [barretta per capelli tartarugata](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/capelli/g20741984/accessori-capelli-moda-2018/). Già di moda negli Anni 80 e 90, è tornata grazie al contributo di Gucci, ed è stata poi ripresa dai marchi (più o meno) low cost.

Cosmetica bio - Quest'anno più che mai la cosmetica ha compiuto la sua svolta green. Temi come surriscaldamento globale e inquinamento hanno condotto sempre più marchi beauty a (ri)mettersi in gioco per creare [formulazioni naturali ed eco-friendly](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/viso/g23701450/cosmetici-ecologici-naturali/), nel rispetto della pelle e dell'ambiente.

No packaging - Il 2018 ha sancito anche l'apertura del [primo negozio di cosmetica senza confezioni](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/a21068143/lush-negozi/), e sul web sono proliferate le ricerche di ricette per realizzare a casa creme, saponette, shampoo & co in maniera naturale e senza l'utilizzo dei contenitori di plastica della grande distribuzione.

**Le novità beauty della Primavera Estate 2018 da segnare in agenda per un anno nel segno della bellezza sono qui!**

*Nuovi opening, trattamenti speciali e fragranze uniche vi condurranno sulla via della beauté*

BY R D, 04/04/2018

Nuove boutique must-go, trattamenti pensati per le pelli più esigenti, capsule collection dall'animo gipsy, fragranze delicatamente femminili e molto altro ancora. Le **beauty news della Primavera Estate 2018** sono un concentrato di notizie (e prodotti) imperdibili da cui lasciarsi conquistare (e coccolare). E se gennaio è il mese ideale per rimettere in moto le buone abitudini di bellezza, la primavera è senz'altro la stagione più adatta a risvegliare i nostri sensi e far sbocciare la nostra creatività in fatto di make up e trattamenti. Da intraprendere adesso per godere dei loro risultati domani (in estate).

Ecco le **novità beauty**imperdibili dei prossimi mesi da segnare in agenda per un 2018 nel segno della *beauté.*

Black Opium secondo Zoë - Black Opium di Yves Saint Laurent è libero, sensuale, misterioso. Tratti che lo accomunano alla sua nuova ambassador globale: **Zoë Kravitz**, attrice e modella nonché erede del rocker Lenny Kravitz e dell’attrice Lisa Bonet. “Sono così emozionata di essere la nuova ambasciatrice di questo profumo incredibile, audace, iconico. Black Opium è una leggenda moderna”, ha commentato la 29enne. Il debutto ufficiale il 18 agosto, quando sarà svelata la nuova campagna Black Opium firmata dal fotografo londinese Tyrone LeBon.

Chanel goes to Rome - Chanel ha riaperto le porte della sua boutique nel cuore di Roma, in via del Babuino. Oltre alle collezioni di abbigliamento, scarpe, borse e bijoux, il grande spazio concepito dall’archistar newyorkese Peter Marino custodisce anche l’**universo *parfums beauté* della maison**. All’interno dell’area beauty, make up artist e fragrance e soin expert accompagneranno le clienti alla scoperta dei prodotti di bellezza Chanel, oltre a offrire servizi beauty express e consulenze su appuntamento. Lo store di via del Babuino a Roma si trasforma così nella quarta boutique Italiana dedicata al mondo della bellezza dopo Firenze, Venezia e [Milano](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/news/a174745/nuova-boutique-beauty-chanel-milano/).

Chiara Ferragni x Pantene - Dal 1° luglio è on air in TV la nuova campagna di Pantene che ha come protagonista l'influencer e imprenditrice digitale [Chiara Ferragni](https://www.elle.com/it/magazine/interviste/a21283781/chiara-ferragni-news-intervista/), ambassador del brand dal 2016. **Il claim? Forza è bellezza**, un messaggio di ambizione e determinazione (interiore) che si trasforma in bellezza (esteriore), scelto per dare voce al nuovo shampoo con infuso di nutrienti Pro-V, in grado di stare al passo con le sfide delle donne moderne.

Il fondotinta green di Lush - Dopo aver inaugurato a Milano il suo primo [Naked Store](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/a21068143/lush-negozi/), ovvero interamente privo di packaging, Lush prosegue il suo impegno green lanciando i primi fondotinta soldi (confezionati soltanto con una protezione di cera). Il **fondotinta solido Slap Stick di Lush**è prodotto con ingredienti naturali come olio di jojoba peruviano, cere di girasole, candelilla e rosa turca, ed è disponibile in 40 diverse tonalità e 3 diversi sottotoni, in un tributo al l’inclusività.

Solari che fanno bene al cuore - Unes prosegue il suo impegno nei confronti della Fondazione Pangea Onlus. Dal 2 luglio e per tutta l’estate, nei punti vendita coinvolti del gruppo Unes sarà possibile acquistare le nuove **Creme Solari Pangea**personalizzate dall’artista Silvia Tosi, che contribuiranno a sostenere il progetto Piccoli Ospiti dell’associazione, che prevede l’accoglienza in luoghi sicuri delle donne vittime di violenza domestica e dei loro figli.

Valentino - A partire dal 1° gennaio 2019, **Valentino** affiderà al colosso della cosmetica francese L’Oréal la licenza per la creazione, lo sviluppo e la distribuzione delle sue fragranze e dei suoi prodotti di bellezza. “Siamo entusiasti di cominciare questa nuova avventura con L’Oréal per rafforzare ulteriormente il nostro beauty business”, ha commentato Stefano Sassi, ceo di Valentino.

Clarins vi fa belle - Dal 13 al 15 giugno a Milano e dal 27 al 29 giugno a Roma, i grandi magazzini a insegna La Rinascente ospiteranno delle speciali **make up & body art session firmate Clarins**. Diego Parisi, national make up artist di Clarins, realizzerà appuntamenti one-to-one di trucco personalizzato, mentre Mirna Zirotti, skincare trainer di Clarins, si cimenterà in sessioni di body painting dipingendo dei fiori sul corpo delle clienti con i prodotti della maison. Gli esperti saranno disponibili dalle 11,30 alle 20,30 su prenotazione al numero 02-8852217 (Milano Duomo) e 06-87916116 (Roma Tritone).

Acqua for Life - Per il 9° anno consecutivo torna **Acqua for Life, il programma benefico promosso da Giorgio Armani** con l’obiettivo di fornire l’accesso all'acqua potabile nelle regioni con scarsa disponibilità idrica. Novità di quest’anno è la collaborazione di Acqua for Life con la ong WaterAid, con sede nel Regno Unito, e i suoi partner storici, Unicef USA e Green Cross International. Dalla sua istituzione a oggi, Acqua for Life ha investito oltre 5,5 milioni di euro in progetti in tutto il mondo e reso fruibili 880 milioni di litri d'acqua a più di 130.000 persone che vivono in 146 comunità attraverso 3 continenti.

Chanel au masculine - La collezione di fragranze maschili Chanel si arricchisce con **Bleu de Chanel Le Parfum**, nuova declinazione dei precedenti Bleu de Chanel Eau de Toilette (2010) e Bleu de Chanel Eau de Parfum (2014). Fil rouge delle tre creazioni è il legno di cedro, che in quest'ultima versione fonde i sentori rinfrescanti di geranio e lavanda con le vibrazioni più intense del sandalo della Nuova Caledonia. A incarnare la nuova fragranza, firmata come le precedenti dal profumiere Olivier Polge, è l’attore francese di *Saint Laurent*e*Juste la fin du monde* Gaspard Ulliel.

La prima beauty boutique milanese di Christian Louboutin - "Ho voluto creare un nuovo scrigno di bellezza, un portagioie destinato alla bellezza per far scoprire le mie collezioni in un ambiente intimo e prezioso". Descrive così la sua **prima beauty boutique milanese Christian Louboutin**, che inaugura questa stagione uno spazio all'interno de La Rinascente di piazza Duomo. Situato al piano terra del department store, ospita la collezione make-up per gli occhi, gli smalti, i rossetti e i profumi firmati Christian Louboutin in uno scrigno ispirato dall'universo personale del creativo francese, al suo gusto per l'architettura, l'arte e i viaggi.

La nuova linea Free Soul di Kiko Milano - In attesa del lancio della [sua prima collezione sostenibile](http://www.elle.it/bellezza-beauty/viso/news/a1474926066081/kiko-milano-prodotti/), Kiko Milano celebra l'avvento della primavera con una capsule collection ispirata allo stile etno-gipsy. Battezzata ***Free Soul***, la linea include make up, trattamenti skincare e accessori pensati per un beauty look multietnico. Le confezioni verde acqua, disegnate in esclusiva dal designer Ross Lovegrove, richiamano il colore del mare evocando lo spirito libero della collezione. Per vere *free soul*.

L'Acqua di Fiori di Gucci - Dopo il successo di Gucci Bloom, la prima fragranza nata sotto l'ala di Alessandro Michele, la maison della doppia G ne ha arricchito la formulazione creando **Gucci Bloom Acqua di Fiori**. Un essenza primaverile che celebrala gioia e l'energia della giovinezza grazie a un nuovo accordo di Galbano e boccioli di Ribes Nero che incontrano le delicate note originali di Gucci Bloom.

La body week di Comfort Zone - [comfort zone] pensa alla bellezza (e al benessere) del corpo e gli dedica una settimana speciale. Dal 7 al 12 maggio, oltre 600 centri in tutta Italia aderiranno alla quinta **[comfort zone] Body Week**, che proporrà trattamenti professionali corpo realizzati con i prodotti delle linee Body Strategist e Body Active al prezzo speciale di 30 euro. Rituali rimodellanti, tonificanti, elasticizzanti o distensivi da effettuare in modalità express (30 minuti) per un beneficio immediato.

**La permanente è tornata! La tendenza capelli assoluta della Primavera 2018 è qui e si declina così**

*Il 2018 ci invita a diventare ricce, ma solo come insegnano le attrici hollywoodiane: senza stressare F capelli*

BY [F C](https://www.elle.com/it/author/17801/federica-caiazzo/), 26/02/2018

**Onde, boccoli, ricci**: la **permanente** è tornata, lo abbiamo visto anche sulle passerelle della Milano Fashion Week, ma a dimostrarlo sono proprio le **celebrità di Hollywood**. Sembra che l'arrivo della Primavera 2018 sia un vero inno al cambiamento non solo per i capelli delle attrici hollywoodiane ma anche per tutte coloro che vogliano **dare un senso ai capelli lisci** e sottili.

Le ultime ad abbracciare la filosofia dei **capelli ricci** sono state **Emma Stone** e **Rachel Goodwin**. L'attrice americana e la sua make-up artist hanno deciso di sancire un "patto di ricci", come scherzosamente raccontato sui social: "C'è chi fa patti di amicizia con i tatuaggi e chi lo fa con la permanente! Vogliamo dirvi che i ricci sono tornati e questa non sarà la permanente delle vostre nonne!", ha scherzato Rachel Goodwin su Instagram.

Ma la vera trend setter da sempre - oltre che regina indiscussa della permanente così come di palcoscenici e red carpet - è **Beyoncé**, che tante volte abbiamo invidiato dai suoi ricci afro ai boccoli passando per le onde e i **capelli frisè**.

Quanto alle onde che danno volume e movimento ai **capelli lisci e lunghi**, la vera star è **Blake Lively**, che da tempo ormai è fedele a questo tipo di trattamento permanente.

Proprio come ogni **tendenza capelli 2018** degna di nota, anche questa dà molta scelta: **come scegliere la permanente giusta**? Meglio le onde, i boccoli o i ricci? Dalle **attrici di** **Hollywood** la risposta arriva forte e chiara: sui capelli lunghi, via libera alle onde ma anche ai ricci per un effetto **supermodel anni '90**. Sì alle onde e ai ricci stretti sui capelli corti e, infine, approvatissime sia le onde sia i ricci larghi sulle medie lunghezze! Inoltre, come spiega **Lily Bunting-Branch**, hairstylist californiana, "è necessario usare lozioni permanenti con formule organiche che agiscano con delicatezza sui capelli. Il riccio viene poi creato avvolgendo le ciocche di capelli su dei tubi di gomma o facendo delle trecce a seconda del riccio desiderato". Un consiglio da non sottovalutare, questo delle lozioni con formule organiche, dal momento che **la permanente perfetta** è proprio quella che si prende cura dei capelli piuttosto che stressarli chimicamente. Altrimenti che **curl power** sarebbe?

**"Ho vissuto come una parigina per 7 giorni, e la mia pelle è cambiata drasticamente" Guida ai prodotti di bellezza delle donne francesi**

*Come riescono le donne francesi ad apparire sempre impeccabili pur esibendo un beauty look ridotto ai minimi termini?*

BY R D, 26/01/2018

Un tempo c'erano Catherine Deneuve, Brigitte Bardot o Jeanne Moreau. Oggi, le nuove it girls francesi si chiamano Caroline de Maigret, Jeanne Damas o Lou Doillon. Non sono attrici, ma condividono con le precedenti gli stessi stilemi di **bellezza delle donne francesi**. Un ideale estetico quasi mitologico, tanto ammirato quanto avvolto da un alone di mistero. Come riescono le donne francesi ad apparire sempre raffinate e impeccabili pur esibendo un **beauty look** ridotto ai minimi termini (leggi anche: inesistente)? Per sondare il terreno sul campo, una beauty editor del sito statunitense *Byrdie* è partita alla volta della Ville Lumière con il beauty case completamente vuoto, con l'obiettivo di acquistare (e testare) i veri **prodotti di bellezza utilizzati dalle donne francesi**.

Dopo un sonno rigenerante, l'autrice si è recata in cerca dei suoi nuovi alleati di bellezza in una delle leggendarie farmacie francesi. "Una volta ho letto che Louise Follain (it girl francese, ndr) si pulisce il viso con un detergente Avene a base di acqua termale senza sapone se ha avuto una lunga giornata o dovuto indossare molto trucco" - primo acquisto. Un altro **prodotto di bellezza must delle donne francesi**è l'acqua micellare. "L'acqua micellare è particolarmente popolare in Francia a causa della durezza dell'acqua di Parigi, che può essere fastidiosa a contatto con la pelle", ha spiegato una farmacista francese all'autrice. "Questo è uno dei motivi per cui l'acqua micellare Bioderma è diventato un prodotto di culto" - secondo acquisto. "Il latte crema idratante concentrato di Embryolisse nutre la pelle mentre esalta la sua naturale luminosità, senza renderla oleosa", ha continuato la farmacista - terzo acquisto.

Utilizzando per 7 giorni - la durata del suo soggiorno a Parigi - la combinazione di questi tre prodotti in sequenza pulire-tonificare-idratare prima di andare a letto, l'autrice ha ottenuto risultati sorprendenti: "La mia pelle era luminosa, morbida e vellutata come mai prima d'ora, e le mie prime rughe d'espressione erano sparite". Un risultato che spiega la quasi totale assenza di **trucco** **delle parigine**.

Conclusione: "Prima di partire, sono passata in una farmacia e ho comprato ogni singolo prodotto da portare a casa con me"!

**SALUTE**

**Cos'è l'Umami, il quinto gusto che altro non è che acquolina in bocca allo stato puro (e si stimola così)**

*Proprio così: dolce, salato, acido, amaro e****UMAMI***

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 14/12/2018

Ricordate quando all’epoca dell’asilo ci hanno insegnato che l’essere umano può sentire quattro sapori? Ci hanno convinto che quelli di base fossero solo dolce, salato, acido e amaro e che si potessero distinguere ognuno in diverse aree della lingua. Beh, si tratta di un concetto (molto, molto) superato: la cosiddetta “mappa del gusto" non esiste davvero perché la lingua rileva sapori diverse in tutte le sue aree. Ma questo non è l’unico mito dell’infanzia sfatato dalla scienza: oggi sappiamo che i **sapori di base sono (almeno) cinque**. [Salato o dolce?](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/profumi/g4007/profumi-2018-gusto-deciso/)

Proprio così: dolce, salato, acido, amaro e **UMAMI**. No, non è un tipo di sushi, bensì un gusto che tutti abbiamo sperimentato con gran piacere, ma senza nemmeno accorgercene. Scoperto nel 1909 da un medico giapponese, l’Umami è stato riconosciuto ufficialmente dalla scienza solo nel 1985. Parliamo di un sapore ben presente in molti [alimenti della dieta mediterranea](https://www.elle.com/it/cucina/gourmet/a1216876/dieta-mediterranea-miti-da-sfatare-carni-uova-frutta-secca/), ma non solo. Imparare a riconoscerlo non è semplice dato che non siamo mai stati allenati a distinguerlo, ma alcuni esperti hanno fatto lo sforzo di renderlo in parole semplici.

Umami in giapponese significa prelibatezza: un nome perfetto per definire il gusto che, secondo gli esperti, è quello che ci fa venire **l’acquolina in bocca**. Hannah Goldfield del *New Yorker*spiega a *Vox* che si tratta del “Sapore intenso, profondo, corposo e ricco che distingue, tra le altre cose, il manzo scottato, la salsa di soia, il pomodoro maturo, il parmigiano, le acciughe e i funghi. Si sente sulla parte posteriore della gola e ci fa desiderare di mangiarne ancora di più”. Ci riempie la bocca e crea quell’ondata di sensazioni ed emozioni legate ai sapori davvero piacevoli. Insomma, avete presente la famosa scena al bar di *Harry, ti presento Sally*? Ecco!

Alcuni esperti italiani lo riassumono come sapore sapido, quello che troviamo anche nella la carne di pollo e di pesce povera (come il merluzzo o lo sgombro), nei piselli, nel latte umano, nel prosciutto, [nelle alghe](https://www.elle.com/it/cucina/contorni/a21066658/alghe-wakame-come-cucinarle/) e nel brodo bello denso. E il maggior stimolatore dei recettori dell’Umami è proprio quel [**glutammato monosodico**](https://www.elle.com/it/cucina/a22312236/glutammato-monosodico-fa-bene-o-fa-male/) - un amminoacido naturalmente presente in cibi altamente proteici come carne e formaggio - che è stato demonizzato a lungo, ma i cui effetti negativi sulla salute sono stati negati da diverse ricerche e dall’abbattimento di molte barriere culturali.

Tutto ha avuto inizio nel 1968, quando il *New England Journal of Medicine* ha pubblicato una lettera che parlava per la prima volta di "Chinese Restaurant Syndrome", ovvero “sindrome da ristorante cinese” che causava presunti malesseri legati al consumo di glutammato, insaporitore molto utilizzato nella cucina orientale. Da allora è stato additato come dannoso per la salute, nonostante la gran quantità di studi che dimostrano sia un ingrediente innocuo e che la "sindrome" non esista davvero - è spesso scambiata con la pesantezza di stomaco dopo aver mangiato troppo fritto. Negli ultimi dieci anni esperti, scienziati e chef di tutto il mondo hanno fatto di tutto per **riabilitare il glutammato** e il [compianto Anthony Bourdain](https://www.elle.com/it/cucina/a21233989/anthony-bourdain-morte/) ha fatto di questa battaglia una bandiera: "Sai cosa causa la sindrome del ristorante cinese? Il razzismo”. Tranchant.

E il paragone è ormai sdoganato: l’Umami è incarnato dal sapore del glutammato puro, è molto sottile da percepire, ma si distingue nettamente dagli altri quattro gusti di base. E può addirittura essere importante per la salute: uno studio giapponese nel 2015 dimostra che l'insensibilità all'Umami si traduce in **perdita di appetito** e in una riduzione della salivazione, quindi una perdita di peso che nei pazienti anziani può essere pericolosa. I ricercatori della Tohuku University hanno cercato di stimolare l’Umami in 44 pazienti ottenendo un aumento della salivazione, cruciale per le funzionalità gustative della lingua, e quindi un aumento dell’appetito.

Insomma, abbiamo tutti bisogno di un po’ di Umami nella nostra dieta per provare quella travolgente sensazione di orgasmo culinario che ci investe quando mangiamo qualcosa di super saporito (e il benessere mentale ringrazia).

# Glutammato monosodico: fa bene o fa male?

*Scopri pro e contro del sale di sodio dell'acido glutammico ed evita gli effetti collaterali di questo insaporitore.*

DI R D, 31/03/2018

Il **glutammato monosodico** altro non è che il sale di sodio dell’acido glutammico, ovvero l’ingrediente principale del dado vegetale che si utilizza in cucina per insaporire tantissimi piatti. E più o meno dal giorno della sua nascita il mondo si divide tra coloro che sostengono che il glutammato di sodio faccia male alla salute e chi invece assicura che il segreto dei migliori chef è fare ricorso al dadino magico. Ma allora chi ha ragione? Il glutammato di sodio fa bene o fa male? Andiamo a scoprire insieme la risposta.

Prima di stabilire se fa bene o male, andiamo a stabilire il glutammato monosodico **cos’è**: il glutammato è prima di tutto una molecola. Questa molecola è molto comune, presente in gran parte degli alimenti che consumiamo ogni giorno: carne, pomodoro, parmigiano. Il glutammato di sodio è un **insaporitore**molto utilizzato: quando la nostra lingua viene a contatto con tale amminoacido riconosce il suo **sapore sapido**. Attenzione non parliamo di sale: sulla nostra lingua abbiamo i ricettori del dolce, che entrano in funzione se assaggiamo qualcosa che contenga saccarosio; i ricettori dell’amaro, del sale e anche del sapido.

L’amminoacido che attiva questi ricettori, per l’appunto, è il glutammato: ma allora perché è opinione diffusa che il glutammato di sodio faccia male? Andiamo a tentare di stabilire le ragioni di questa notizia. Il problema è prima di tutto **culturale**: in Italia siamo abituati a bere tanto latte, mentre in altre culture questo alimento viene consumato in misura molto inferiore. Il glutammato è presente anche nel latte, per tale ragione la nostra dieta naturale non ci richiede di cercare tale sostanza in altri alimenti; in **Cina**, ad esempio, dove non consumano tanto latte, utilizzano il glutammato al posto del sale. Questa abitudine, trasportata nei ristoranti cinesi che da cinquanta anni affollano l’Italia e il resto del mondo, ha spaventato tantissimi clienti, fino alla creazione di un ingiustificatissimo **falso mito**. La differenza, infatti, è soprattutto culturale: ci sono popolazioni che utilizzano il sale, e altre che utilizzano il glutammato. Da qui a dire che le nostre abitudini alimentari siano corrette, mentre il resto del mondo sbaglia sarebbe riduttivo, e anche poco democratico.

Le **controindicazioni**del glutammato monosodico sono relative. Ma attenzione, così come fare abuso di zucchero o di sale ha effetti negativissimi sulla nostra salute, anche consumare un numero elevato di glutammato monosodico potrebbe avere delle controindicazioni, ma finché non mangerete dozzine di dadi vegetali interi, non correrete alcun rischio. La controindicazione è soprattutto culturale: basti pensare che l’alimento che contiene più glutammato monosodico al mondo è il **parmigiano reggiano**, eppure in Emilia Romagna sembra che stiano tutti bene.

Che il glutammato monosodico faccia male è soltanto una **leggenda metropolitana**, fomentata dai grandi chef che per una questione stilistica preferiscono un brodino vegetale a base di sedano, carotine e cipolle piuttosto che un insaporitore artificiale. Il discorso è che il grande chef ha la possibilità di preparare un apposito brodino ogni giorno e perderci una mezzoretta; una famiglia normale troverà più semplice fare ricorso al più rapido e pratico glutammato di sodio. E questo è più che comprensibile, ciò che non è spiegabile è come sia addirittura nata la leggenda che il glutammato faccia male e che per tale ragione la cucina cinese non sarebbe salutare. Un pregiudizio nato soprattutto dall’ignoranza, quando a conti fatti, tra glutammato e sale, l’eccesso del secondo porterà sicuramente a problematiche più grandi. Insomma, il glutammato di sodio, soprattutto se utilizzato nelle giuste dosi, non avrà alcun effetto negativo.

# Quanto ci fa ingrassare il weekend, ovvero tutti gli errori del fine settimana tra relax e aperitivi

*Sabato mattina siamo in forma, ma poi lunedì i pantaloni tirano: è davvero possibile prendere peso in soli due giorni? Ebbene sì. Ecco cosa sbagliamo durante il weekend*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 03/06/2018

Arriva il fine settimana e siamo pronte a quel tanto agognato mix di riposo, lunghe sessioni di binge watching sul divano con qualche snack da sgranocchiare, un paio di aperitivi e un’uscita a cena. Insomma, il meritato relax dopo una settimana di lavoro.

Il problema è che sonni più lunghi, vita sedentaria, sgarri alimentari e cocktail lasciano ci lasciano con una spiacevole sorpresa: **aumentiamo di peso**. Ma è possibile ingrassare davvero in sole 48 ore? Gonfiore o vera e propria ciccia?

## Gli sgarri di sabato e domenica non perdonano

Alzi la mano chi di noi non ha mai pensato qualcosa tipo “che sarà mai un bicchierino in più?” oppure “stasera mi concedo tutto quello che voglio”. **Lo sgarro nel weekend** è un vero e proprio diritto da difendere con le unghie e con i denti, ça va sans dire: è un efficacissimo boost per l’umore, un meritato premio per una settimana di fatiche. Ma - c’è un ma - non possiamo pensare di non pagarne le conseguenze.

Sì, perché - contrariamente a quanto pensiamo - bastano **due giorni di bagordi perché la linea ne risenta**. Sylvain Roussé, dietista e nutrizionista, ne spiega il motivo: "C'è un aumento di peso immediato correlato alla quantità di cibo ingerito. Chiaramente, diamo al corpo più calorie di quelle di cui ha bisogno. L'eccedenza non utilizzata viene quindi immagazzinata e trasformata in grasso”. Ahi ahi.

Non c’è da disperarsi: rinunciare a qualche “premio” non serve. Basta cercare di **concentrare gli eccessi principalmente in un pasto**, così da limitare i danni: “Questi sgarri eccezionali vengono generalmente riequilibrati con i pasti seguenti, purché meno grassi".

In termini di composizione dei piatti, la colpa dell’aumento di peso ricade - sorpresa sorpresa - su **grassi e zuccheri**. Ma come fanno ad agire così rapidamente? Come spiega la nutrizionista: "Se mangiamo troppi carboidrati li assimiliamo e conserviamo sotto forma di glicogeno destinato a essere convertito in energia dall'attività fisica”, ma se invece vince la pigrizia (aka Netflix and chill) mette in pericolo la linea.

## Quanto ci fa davvero ingrassare il weekend?

Ok, l’**aumento di peso** è quindi matematico, ma di quanto peso stiamo parlando? Secondo la nutrizionista Anaïs Lala, un fine settimana di eccessi può farci prendere meno di 1 chilo. Insomma, su una bilancia precisa notiamo la differenza, magari lo vediamo da come ci stanno i vestiti, ma non è certo qualcosa per cui disperarci.

Sì, perché correre ai ripari è facile se nei giorni seguenti beviamo molto, mangiamo correttamente e facciamo un po’ di esercizio fisico. Quindi via libera ai bagordi? No, non proprio: "È importante ricordare che un solo fine settimana di sgarri comporta piccole conseguenze, ma **trasformare gli eccessi in abitudine** fissa porta a prendere anche più di 3kg in pochi mesi”.

Long story short, lasciarci andare troppo non è mai una buona idea. Se però non amiamo le rinunce di sabato e domenica meglio correre ai ripari: **fare un po’ di movimento** appena sveglie è la soluzione per contenere i danni.

# “Help, mi fanno male i capelli"! Anche la nostra chioma subisce lo stress ma alleviare il dolore è possibile, così

*Quella sensazione di dolore che parte dalle radici dei capelli e si irradia è un sintomo preciso: ecco di cosa si tratta e come combatterla subito*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 27/08/2018

A volte è proprio una strana sensazione e ci sentiamo quasi un po’ pazze a dirlo: "**mi** **fanno male i capelli**". Una falsa impressione? E invece è davvero possibile: le radici diventano super sensibili e sembrano pesare più del dovuto. Basta un po’ di vento, uno spostamento d’aria o una mano tra i capelli per provare una spiacev0le sensazione di indolenzimento. E non è sempre colpa della coda troppo stretta fatta il giorno prima, della pettinatura un po’ azzardata, di una serata alcolica un po’ esagerata o dello shampoo non adeguato: l’indiziato principale è spessissimo lo **stress**, nemico numero 1 della nostra salute psicofisica. Ma **cosa accade esattamente quando abbiamo male ai capelli**? Come fa lo stress a colpire anche la nostra tanto curata chioma?

Alexandra Dalu – dottoressa esperta di medicina anti-age, mesoterapista e nutrizionista – spiega che il corpo è una macchina complessa: basta una giornata di difficoltà, arrabbiature e problemi estenuanti perché si verifichino le classiche tensioni muscolari e nervose: "Abbiamo molti muscoli innervati che arrivano fino a cuoio capelluto, viso e fronte. Risultato: dopo ore di stress o fatica, la tensione può essere avvertita fino al cranio e proprio sul cuoio capelluto”.

E, come se non bastasse, recenti scoperte svelano che la ghiandola sebacea (legata al follicolo pilifero) si comporta esattamente come tutte le altre ghiandole, ovvero reagisce allo stress per diversi motivi ormonali. È per questo che **in caso di stress forte possiamo anche perdere molti capelli**. E l’alcool, invece, cosa ha che fare col male alla chioma? Beh, semplice: la Dalu spiega che "L'alcol è una vera e propria tossina per i neuroni e porta al mal di testa” che si può estendersi rapidamente anche al cuoio cappelluto.

## Capelli che fanno male: i rimedi super efficaci

Per evitare quello spiacevole dolore possiamo giocare d’anticipo e prepararci: se sappiamo che ci aspetta una giornata molto stressante possiamo programmare di fare delle pause ogni tot ore, **respirare profondamente a occhi chiusi** per distendere i nervi, bere molta acqua magari facendo due passi per l’ufficio, mangiare snack altamente proteici e con pochi zuccheri e ascoltare musica il più possibile rilassante. Secondo la Dalu è utile fare anche qualche esercizio per sgranchire il collo, evitando così che la tensione raggiunga la testa, e **prendere regolarmente integratori di magnesio** (una manna dal cielo che ci aiuta anche a ridurre i sintomi della PMS, ci fa dormire meglio e ci aiuta a essere energiche durante il giorno).

Il dolore ormai è lì che ci tortura? Allora serve proprio **un bel massaggio del cuoio capelluto** che drena e riattiva la circolazione, aiutando i bulbi a ossigenarsi meglio. Inoltre, così facendo, creiamo anche una microstimolazione che lenisce le tensioni muscolari e quindi nervose. Il dolore persiste in modo costante? Meglio fare un giro da un bravo dermatologo che saprà come aiutarci. E, last but not the least, ricordiamoci di **proteggere i capelli dal sole**, dal sale del mare o dal cloro con prodotti di qualità.

**I sintomi dello stress non andrebbero mai sottovalutati, e questi sono i modi per riconoscerli (e affrontarli)**

*Occhi puntati sullo stress alla Mental Health Awareness Week dove si impara a riconoscerlo, prevenirlo e gestirlo al meglio*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 17/05/2018

Proviamo a fare un rapido calcolo: quante volte al giorno diciamo di sentirci stressate? Quante volte attribuiamo un sintomo fisico allo **stress**? Sorprendentemente tante, tantissime volte. Arriviamo al punto di non farci più caso, eppure la nostra testa e il nostro corpo ci stanno mandando un messaggio molto chiaro.

Sì, perché siamo portate a sottovalutare troppo lo stress, a considerarlo una medaglia al valore (sono stressata uguale lavoro tanto uguale sono brava). È giunta l’ora di riconsiderare tutto quello che sappiamo sullo stress e riscoprirlo per quello che è davvero: un **problema di salute mentale** da tenere d’occhio perché porta a gravi conseguenze - tra le quali **ansia e depressione**, ma in casi estremi anche autolesionismo e suicidio. *First things first*, è imperativo lavorare sul modo in cui parliamo di problemi di salute mentale: ancora oggi li viviamo come uno stigma, qualcosa di cui vergognarsi, qualcosa che non ci riguarda. Un errore gravissimo.

Florence Kosky, l’ambasciatrice della ***Mental Health Awareness Week 2018***, spiega come i problemi di salute mentale possano colpire tutti. Anche l’amico sempre allegro in compagnia, il collega che ha fatto carriera e sembra soddisfatto, un familiare apparentemente sereno, noi stesse: “la cosa più importante da realizzare subito è che **CHIUNQUE può soffrire di problemi mentali**. Non importa come appaia la vita di qualcuno vista da fuori perché qualsiasi persona potrebbe soffrire moltissimo senza manifestarlo. Dobbiamo iniziare a prendere seriamente ogni richiesta d’aiuto, anche se arriva da una persona che non sembra avere problemi psicologici”.