

# TU TI MUOVI E IL TEMPO SI FERMA

Il vero patto col diavolo lo stringe chi continua a fare attività fisica. Perché lo sport combatte la forza di gravità: tiene su tutto quello che andrebbe giù



**Nel 1979 Jane Fonda, a 41 anni,  
ne dimostrava 10 di meno, grazie all'aerobica.  
Adesso, inguainata nel suo body (ancora rosso)  
durante uno spettacolo di beneficenza, ne dimostra forse 71?  
30 anni fa... ...oggi**

**S**arà una controfigura. Ecco cosa devono aver pensato le invidiose di turno, accorse in un teatro di Broadway per assistere al ritorno sulle scene di Jane Fonda, nelle vesti di una musicologa. Invece, in barba alle oltre settanta primavere, in

quel corpo da giovane donna c'era proprio lei: l'attrice che nel 1982 lanciò il primo di una lunga serie di videotape sull'aerobica. E che, da allora, non ha più smesso di sgambettare. «È anche così che ci si mantiene giovani» assicura il dottor Dario Riva,

medico dello sport e autore del libro *Ghepardà da salotto* (Ananke, 10 euro). «Attività come la danza, la corsa o anche la semplice camminata costringono a una continua sfida contro la forza di gravità, che tonifica i muscoli e rinforza lo scheletro: questo

segue a pag. 58

segue da pag. 57



Ieri Cindy Crawford era una fan dell'aerobica. Adesso (a 43 anni e 2 figli) produce lei stessa i dvd. E si vede!

20 anni fa...



...oggi

permette alla postura di non incurvarsi e di mantenersi eretta. La pelle, poi, si adegua all'impalcatura che si trova sotto: significa che più stiamo diritti, meno siamo vittime di rughe e cedimenti». Una che ha imparato bene la lezione è Cindy Crawford. Perché certo, non ha l'età di Jane Fonda, ma a quarant'anni suonati sembra quasi del tutto immune dai segni del tempo. Basta osservare le sue gambe,

che non mostrano una grande differenza tra ieri e oggi. Merito di corse ed esercizi sulla spiaggia, gli ingredienti dei dvd con cui la star si è riciclata da indossatrice a fitness guru di successo. «Ci sono punti del corpo, come le cosce o il fondoschiena, in cui la muscolatura è determinante per riempire le curve» avverte l'esperto. «Una persona attenta lo sa: se i fasci perdono tono, la cute subito si rag-

grinzisce. Non solo. Le contrazioni muscolari richiamano sangue alle fibre, ma anche ai tessuti più superficiali, il che significa una pelle più elastica e più compatta». Esattamente quello che va predicando la nuova paladina dell'esercizio fisico. ■



**Dario Riva**, medico dello sport, presidente della Società Internazionale di Propriocezione e Postura (ISPP)