

PERSONAGGIO

**VALENTINA
PELLEGRINI**
CREO COSTUMI
SU MISURA
PER DONNE VERE

BEAUTY

**DEPILAZIONE
PETTO, GAMBE,
SCHIENA GLI
UOMINI RISCRIVONO
LE REGOLE DEL
CORPO**

COVER STORY

TEMPO DI MARE
LUCE, SALE,
BELLEZZA
ESSENZIALE

IBC CONFIDENTIAL

L'esclusivo mail club di Italian Beauty Community

Il 90% di quello che sai sulla bellezza è marketing.
Noi ti raccontiamo la realtà al 100%

Noi di IBC crediamo che la bellezza sia un rito, non un acquisto. Curata ma naturale come un gesto. Accogliente come il caffè al mattino.

- La visione dei founder e attenzione al dettaglio
- La sapienza degli artigiani e dei formulatori

È l'emozione, l'esperienza e il risultato.
Ciò che resta impresso nella pelle, nel corpo e nell'anima.



Per questo abbiamo creato IBC Confidential.
Per chi...

- **come te**, non si accontenta della superficie
- **come te**, desidera sentirsi parte di una comunità di estimatori

Una community di appassionati esigenti che non vogliono "solo consumare" ma capire, provare, scegliere.

E condividere.

UNISCITI A IBC CONFIDENTIAL

IBC
ITALIAN BEAUTY COMMUNITY

Entra gratuitamente in IBC CONFIDENTIAL

La "lettera" quindicinale che parla di amore per la bellezza, quella autentica. Amore per il benessere, perché tutto ha inizio da lì.

E di amore per la community. Un luogo dove rispetto, confidenza, informazione e divertimento vanno di pari passo.

- **Sentiti a casa:** una lettera quindicinale che ti parla come farebbe un'amica vera
- **Voci autentiche:** scopriamo le storie delle persone, dei prodotti, dei trattamenti e dei piccoli e grandi brand che rendono l'Italia unica
- **Camminiamo insieme:** accesso privilegiato alle nostre iniziative future, dove la tua opinione conta davvero... *stay tuned!*

Unisciti alla community e ricevi

Il nostro primo regalo per te!

NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

È una guida pratica per una vita sostenibile e salutare a cura della dottoressa Sara Cordara.

La bellezza è un equilibrio delicato che parte da dentro. Per darti il benvenuto nella nostra famiglia, abbiamo preparato una guida sulla nutrizione funzionale. Perché in una comunità, ci si prende cura l'uno dell'altro.

Entra adesso nella community di IBC Confidential e scarica l'e-book!



VOGLIO ENTRARE IN IBC CONFIDENTIAL

6 HIGHLIGHTS

8 COVER STORY
Tempo di mare: luce,
sale, bellezza essenziale

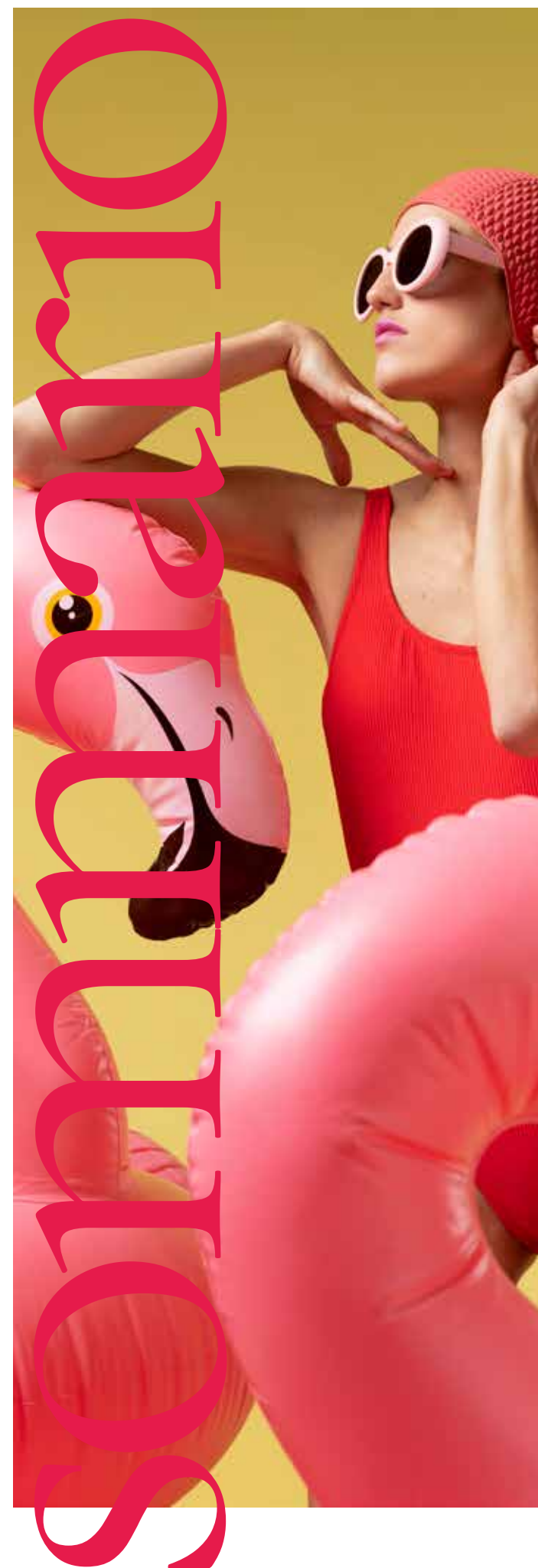
10 HOW TO
Micoterapia: il potere benefico
dei funghi medicinali

12 PERSONAGGIO DEL MESE
Valentina Pellegrini:
creo costumi su misura per
donne vere

14 BEAUTY
Depilazione:
gli uomini riscrivono
le regole del corpo

16 BENESSERE
Oltre i muscoli: la nuova
frontiera del fitness
consapevole

18 IL PARERE DELL'ESPERTO
Elena Aceto di Capriglia
L'importanza del protocollo
nella skincare



Beaut

Editoriale

di V.A.R.

Ma il talento non ha genere

“Q

uesto binomio non s'ha da fare”. Due secoli fa il “bravo” minacciava un terrorizzato Don Abbondio nei Promessi Sposi. Si parlava in realtà di un matrimonio. Oggi sono i tifosi del calcio maschile (e molti giornalisti) a ribellarsi al binomio arbitri donna o allenatrici nel calcio maschile. E lo fanno con argomenti sprezzanti e sessisti lanciati come pietre dalle tribune degli stadi.

A scuotere il mondo dorato del pallone professionistico è stata la discesa in campo delle arbitre e delle allenatrici di squadre maschili. L'ultima, pochi giorni fa, addirittura nella Bundesliga (la serie A tedesca), Marie Louise Eta, ex calciatrice e nuova allenatrice dell'Union Berlino. In Italia, qualche anno fa, ci aveva provato Carolina Morace che, prima donna al mondo, allenava la Viterbese maschile in serie C. Mollò dopo poco tempo. Non erano maturi i tempi. Non che lo siano oggi, nonostante molte donne ci abbiano provato come arbitre e guardalinee: su 33.170 arbitri in Italia, dati

dell'Aia, l'associazione di settore, 2.388 sono donne, ossia il 7,2% dell'organico, contro il 5% di dieci anni fa. Ma incrinare quel “tetto di cristallo” maschile ancora oggi è durissima: le giornaliste del calcio professionistico sono guardate con scetticismo, e molto peggio tocca alle arbitre, costantemente bersagliate da attacchi maschilisti. I pregiudizi sono durissimi a morire. Eppure, le capacità professionali e la competenza non dipendono dal genere, ma dall'esperienza, dalla preparazione e dal talento. Prerogative, a quanto pare, che gli uomini ritengono appartengano solo al loro genere.

A chi tocca promuovere una cultura più inclusiva? Certo, ai media, che tanto influiscono sull'umore dei tifosi, ma anche alle stesse squadre e agli organismi o federazioni sportive, come il Coni, dove le donne sono sempre in seconda e terza fila, e che invece dovrebbe dare ben altro esempio. Per far capire ai tifosi che il calcio, come tanti altri sport, è passione, competenza e lavoro di squadra: valori che non hanno genere.

TEMPO DI MARE: LUCE, SALE, BELLEZZA ESSENZIALE

di Samuela Nisi

L'estate possiede un talento raro: ridimensionare tutto. I ritmi, le priorità, perfino il modo in cui guardiamo il nostro riflesso allo specchio. È davanti al mare che la bellezza cambia: le sovrastrutture si alleggeriscono, il viso chiede dolcezza, la pelle pretende comfort. Non è un caso se, proprio nei mesi più luminosi dell'anno, il desiderio dominante non sia trasformarsi, ma ritrovarsi.

La nuova estetica estiva nasce da qui, da una bellezza meno costruita e molto più sensoriale, dove conta il modo in cui la pelle respira sotto il sole, il modo in cui riflette la luce del tardo pomeriggio, il modo in cui riesce a mantenersi viva anche dopo ore di vento, sale e calore. La **skincare contemporanea** sembra aver finalmente compreso che l'estate non tollera eccessi: cerca formule intelligenti, texture leggere, trattamenti che lavorino senza eccessi. Non si parla più di stratificare dieci prodotti prima di uscire, ma di scegliere bene cosa "indossare". Sieri acquosi ricchi di attivi idratanti, creme-gel che proteggono senza soffocare, nebulizzazioni minerali da vaporizzare durante la giornata, SPF di nuova generazione capaci di unire trattamento e sensorialità. La **protezione solare** smette di essere un gesto imposto dalla disciplina dermatologica e diventa parte integrante di un rituale estetico raffinato. Oggi il vero lusso estivo è una pelle che rimane elastica, luminosa e uniforme anche dopo una giornata trascorsa tra sole e salsedine.

Persino il concetto di **glow** evolve. Non interessa più l'effetto lucido costruito artificialmente sotto luci da social network. La luminosità che seduce davvero è quella sottile, quasi impercettibile, che nasce da una pelle sana, idratata e calma. Una luce che non invade il volto, e forse è proprio questa la forma più contemporanea della bellezza: apparire curate senza dare l'impressione di essersi impegnate troppo.

SALE TRA I CAPELLI E LUSO SILENZIOSO

C'è stato un tempo in cui l'estate imponeva controllo assoluto: pieghe perfette nonostante l'umidità, make-up impeccabili sotto quaranta gradi, abbronzature spinte fino all'eccesso. Oggi, invece, il fascino si sposta verso qualcosa di più morbido, più spontaneo, quasi cinematografico. Il mare ha riportato di moda l'imperfezione elegante.

I capelli ne sono il simbolo più evidente! Le **chiome dell'estate 2026** si muovono liberamente, accettano l'aria salmastra, recuperano texture naturali, onde irregolari, volumi soffici che ricordano le fotografie scattate a fine giornata, quando il sole scende e tutto appare più bello senza alcuno sforzo evidente. L'effetto "sea salt" non è più un semplice styling, ma una precisa dichiarazione estetica: abbandonare rigidità e artificio per lasciare spazio al movimento naturale del corpo. Anche il **make-up** segue questa filosofia della sottrazione. Le basi diventano leggere come veli, il correttore prende il posto del fondotinta pieno, le lentiggini smettono di essere nascoste e tornano protagoniste (e non hanno bisogno di essere disegnate, vedi le fake freckles). I blush si ispirano al colore reale della pelle dopo una passeggiata al tramonto, gli illuminanti si trasformano in riflessi quasi liquidi. In questo scenario prende forma anche il cosiddetto **quiet luxury estivo**. Un lusso silenzioso che non ha bisogno di eccessi per essere riconosciuto. Lo si ritrova in un lino stropicciato dal vento, in un raccolto morbido fermato senza precisione millimetrica, in una pelle che non vuole apparire perfetta. La bellezza estiva sofisticata non è più in cerca di approvazione immediata.

IL PROFUMO DELL'ESTATE NON SA PIÙ DI COCCO

Anche le **fragranze** raccontano il cambiamento profondo della **beauty culture contemporanea**. Per anni l'estate è stata tradotta in profumi tropicali, vanigliati, dolci fino all'eccesso. Oggi il mare ispira composizioni completamente diverse: più minerali, più saline. Profumi che non vogliono imitare un cocktail esotico, ma evocare la pelle riscaldata dal sole, il legno delle barche, il cotone bianco lasciato asciugare al vento. Le note agrumate diventano più secche, i fiori più trasparenti, mentre muschi e accordi marini costruiscono fragranze intime, quasi epidermiche. È una sensualità nuova, più adulta. Il profumo dell'estate si scopre nei dettagli, nei movimenti, nella scia leggera che il caldo lascia nell'aria. Ed è forse proprio questo il punto: il mare ci sta insegnando un altro modo di guardare la bellezza, più lento, meno performativo, meno ossessionato dalla perfezione fotografica. Inseguire la luce giusta invece del filtro giusto, cercare benessere prima ancora che immagine, accettare che il caldo scioglia qualche certezza estetica e lasci emergere qualcosa di più autentico. Perché il **tempo di mare, alla fine, non coincide semplicemente con una stagione**, è uno stato mentale.

Il fascino disinvolto delle giornate di mare

La regola non scritta della bellezza estiva più sofisticata è semplice: tutto deve sembrare spontaneo, anche quando è studiato nei dettagli. Per ottenere quell'effetto rilassato e luminoso che il mare regala naturalmente, meglio alleggerire la beauty routine e puntare su pochi elementi chiave. Via libera a skincare idratanti dalla texture fresca, SPF glow effetto seconda pelle e basi ultra leggere che lasciano intravedere lentiggini e naturalezza dell'incarnato. I capelli si portano morbidi, mossi dal sale e dall'umidità, con styling appena accennati e finish luminosi. Anche il make-up segue la stessa filosofia: blush pescati, labbra idratate, mascara leggero e punti luce discreti. Il dettaglio finale? Una fragranza salina e trasparente, da indossare come una camicia di lino lasciata aperta dal vento.

Beaut HIGHLIGHTS

HOW TO

Micoterapia
Il potere benefico
dei funghi
medicinali



BENESSERE

Oltre i muscoli: la nuova
frontiera del fitness
consapevole



PERSONAGGIO DEL MESE

Valentina Pellegrini
Creo costumi su misura
per donne vere



HOW TO

MICOTERAPIA Il potere benefico dei funghi medicinali



di Chiara Tentori

La micoterapia come supporto alla longevità e al benessere è una pratica diffusa nei Paesi orientali che si sta ora affermando in Occidente. Che cos'è la micoterapia? Quali sono i pregi e i limiti dei funghi medicinali? Ci risponde Mattia Landro, co-founder del brand francese French Mush.

In che cosa consiste e dove ha origine la micoterapia?

La micoterapia è l'utilizzo dei funghi medicinali a scopo preventivo e terapeutico. In Cina e in Giappone i funghi vengono impiegati da oltre 4.000 anni come pilastro della medicina tradizionale. Già nel trattato Shen Nong Ben Cao, scritto nel 250 a.C., quattro funghi - tra cui il Reishi e il Cordyceps - venivano classificati come "erbe dell'Imperatore".

Quello che rende i funghi medicinali così interessanti è il loro modo di agire: non forzano l'organismo in una direzione, ma lo aiutano a ritrovare un equilibrio. Sono dunque considerati adattogeni: sostanze che supportano il corpo là dove ne ha più bisogno, dal sistema immunitario alla gestione dello stress, fino all'energia cellulare.

Negli ultimi 20 anni la scienza ha iniziato a interessarsi a questa tradizione millenaria: parliamo di oltre 27.000 studi pubblicati che stanno colmando il divario tra conoscenza orientale e quella occidentale.

A differenza delle piante, i funghi costituiscono un regno biologico geneticamente più vicino all'essere umano, in che modo?

Per secoli i funghi sono stati erroneamente classificati come piante: essi appartengono invece a un regno biologico a sé stante, e dal punto di vista genetico ed evolutivo sono molto più vicini a noi "animali" che al mondo vegetale. Non producono il proprio nutrimento, ma devono procurarselo dall'esterno, e immagazzinano energia sotto forma di glicogeno.

E in più: la parete cellulare dei funghi contiene beta-glucani con una struttura tridimensionale molto particolare, una tripla

elica simile a quella del DNA. Queste molecole, una volta ingerite, arrivano intatte nell'intestino e lì vengono riconosciute da recettori specifici presenti sulle cellule del nostro sistema immunitario. In pratica, il nostro sistema di difesa li "scambia" per la superficie di un microrganismo estraneo e si attiva, preparandosi a fronteggiare eventuali minacce.

Il risultato: se il sistema immunitario è poco attivo, i beta-glucani lo potenziano; se è iperattivo, come accade nelle malattie autoimmuni, lo aiutano a calmarsi. È questa doppia capacità che rende i funghi medicinali efficaci e ben tollerati dall'organismo.

Come scegliere un integratore a base di funghi medicinali?

Nella micoterapia la qualità non è un "plus", è la differenza tra un prodotto che fa bene e uno che può fare seriamente male. I funghi sono chelanti naturali: sono come spugne, assorbono tutto ciò che trovano nell'ambiente in cui crescono. Una proprietà straordinaria che diventa un problema enorme quando si tratta di integratori. Se il substrato su cui viene coltivato il fungo è contaminato, il fungo concentra quelle sostanze e le porta nel nostro organismo. Il substrato di coltivazione dovrebbe perciò essere composto da legno e terra di qualità, ma spesso è ottenuto da materiali di scarto. Scegliere un integratore a base di funghi senza sapere da dove viene e come è stato coltivato è un rischio concreto per la salute.

Ci sono poi altri aspetti da valutare. Il primo è cosa si sta effettivamente assumendo: molti prodotti contengono semplice polvere di fungo, che ha una biodisponibilità molto bassa. I principi attivi dovrebbero essere estratti con tecnologie adeguate, vedi l'estrazione a ultrasuoni. Il secondo aspetto è la parte del fungo utilizzata: l'estratto deve derivare dal corpo fruttifero, che è la parte realmente ricca di principi attivi, non dal micelio, più economico ma diluito.

In sintesi, i criteri per scegliere bene sono: certificazione biologica, substrato controllato e tracciabile, estrazione avanzata dei principi attivi e trasparenza completa sulla filiera.

VALENTINA PELLEGRINI

Creo costumi su misura per donne vere

È l'anima di La Vale.Collection e grazie alla sua creatività ogni corpo diventa un'opera d'arte

di Simonetta Barone

C'è una rivoluzione silenziosa che attraversa i filati e le cuciture di un piccolo atelier, un cambiamento che non si muove sulle passerelle standardizzate di Parigi o Milano, ma avviene attraverso le mani sapienti di chi ha deciso che la moda deve adattarsi alle donne, e mai il contrario. Oggi incontriamo la mente creativa dietro La Vale.Collection, Valentina Pellegrini, una stilista che ha trasformato il concetto di beachwear e abbigliamento in una vera e propria dichiarazione di amor

proprio. Entrare nel suo mondo significa abbandonare i centimetri dei rigelli industriali per abbracciare l'armonia delle forme reali. I suoi capi non sono semplici involucri, ma "armature di seta e lycra" pensate per far risplendere la sicurezza di chi le indossa. Tra un caffè, il fruscio dei tessuti pregiati e il ticchettio ritmico della macchina da cucire, mi sono fatta raccontare come nasce il sogno di una moda davvero democratica, dove l'unico canone estetico ammesso è la felicità di guardarsi allo specchio.



Intervista

Qual è stata la scintilla che ti ha spinto a fondare La Vale.Collection e in che modo la tua visione si distingue nel panorama affollato del beachwear e della moda attuale?

Dopo alcuni anni di esperienza come modellista all'interno di aziende di abbigliamento, ho iniziato a sentire che quell'ambiente non mi rappresentava fino in fondo. C'era molta competizione, ma soprattutto una forte standardizzazione: i capi venivano progettati su fisicità ideali, spesso lontane dalla realtà, con poca attenzione concreta alla diversità dei corpi e alla qualità delle materie prime. Da questa consapevolezza è nata La.Vale Collection. Il mio obiettivo era, ed è, dimostrare che non esiste un corpo giusto o sbagliato. Ogni corpo merita di essere considerato nella sua unicità, nelle sue proporzioni, nelle sue caratteristiche.

Qual è il segreto tecnico per disegnare un capo che non sia solo bello da vedere, ma che faccia sentire ogni donna sicura di sé?

Il mio "segreto", se così si può chiamare, inizia ancora prima del disegno: immagino il capo su donne diverse, con corporature, proporzioni ed esigenze differenti. Non progetto mai pensando a un solo tipo di fisicità. Mi lascio guidare molto anche dai racconti delle mie clienti. Poi mi faccio sempre una domanda semplice: se avessi questa caratteristica, questo bisogno o questa insicurezza, cosa mi farebbe sentire davvero bene? Da lì nasce tutto. È un equilibrio tra tecnica e ascolto: la modellistica serve per costruire il capo nel modo giusto, ma è l'empatia che ti permette di renderlo davvero valorizzante. Perché un capo non deve solo vestire bene, deve far sentire la persona a proprio agio, sicura, riconosciuta.

Puoi raccontarci come nasce un tuo capo?

Un capo nasce sempre da una domanda: che funzione avrà davvero? Per me non può essere solo bello, deve aiutare ogni donna a esprimere e valorizzare la propria bellezza. È da lì che parte tutto. Molti modelli prendono forma mesi prima, attraverso un confronto continuo con la stagione precedente e, soprattutto, con le mie clienti. Il dialogo con loro è fondamentale: ascolto le esigenze, i feedback, anche le piccole difficoltà che incontrano nel vestirsi ogni giorno. La scelta dei tessuti è altrettanto centrale: seleziono solo materiali Made in Italy, certificati, prodotti con attenzione all'impatto ambientale, privilegiando qualità e ricerca. Le stampe, invece, nascono da un lavoro creativo interno insieme

alla mia grafica: sono sempre esclusive e raccontano un equilibrio tra ispirazione, accenni alle tendenze e il messaggio che voglio trasmettere con ogni collezione.

Molte donne vivono il momento del costume con ansia. Come riesci a trasformare il "pezzo forte" dell'estate in uno strumento di empowerment e libertà?

Vivono il momento del costume con ansia perché si confrontano continuamente con standard esterni, con immagini irraggiungibili o anche con versioni passate di se stesse. Ma quando inizi davvero a conoscere il tuo corpo, a capirlo e ad accettarlo, quel confronto perde forza. L'obiettivo non è cambiare il corpo, ma lo sguardo con cui lo guardiamo. Quando questo accade, si crea uno spazio nuovo: più serenità, più libertà, più amore verso se stesse. E anche la scelta di un costume diventa qualcosa di diverso, non più un momento di giudizio, ma un gesto consapevole, fatto per sé, nel presente.

C'è un nuovo ambito o una nuova categoria di prodotto in cui ti piacerebbe cimentarti?

Al momento non ho un nuovo ambito preciso in programma... ma mai dire mai. In realtà uno dei miei desideri più grandi si è appena realizzato: la collezione di pigiami in seta Made in Como. È un progetto a cui pensavo da tempo, perché unisce estetica e benessere, la bellezza del capo e i benefici reali della seta sulla pelle e sui capelli.

Qual è l'augurio che fai a te stessa per il futuro?

Mantenere sempre la stessa determinazione e la stessa voglia di creare, come se fosse il primo giorno. Quelle "farfalle nello stomaco" che non nascono dalla paura, ma dal desiderio. Perché è lì che so di essere nel posto giusto.

Che consiglio daresti a una giovane stilista che vuole cambiare il mondo della moda partendo dall'inclusività?

A una giovane stilista direi di credere davvero nella possibilità di fare la differenza. Il mondo della moda ha bisogno di uno sguardo nuovo, più inclusivo e consapevole. Allo stesso tempo, è fondamentale restare umili e curiose: il mercato cambia continuamente, e solo chi continua a studiare, osservare e mettersi in discussione riesce a evolversi senza perdere la propria identità. Impara a proteggere la tua visione. Allontanati da chi non crede nel tuo progetto almeno la metà di quanto ci credi tu. Circondati di persone che vedono il valore, che lo rispettano e che ti aiutano a crescere. E soprattutto, non dimenticare mai perché hai iniziato.

DEPILAZIONE PETTO, GAMBE, SCHIENA

Gli uomini riscrivono le regole del corpo

di Francesca Frediani

LA DEPILAZIONE MASCHILE NON È PIÙ UN TABÙ: DAL PETTO ALLE GAMBE FINO ALLA SCHIENA, GLI UOMINI RIDEFINISCONO ESTETICA E CURA DI SÉ CON NUOVI STANDARD, TRA BENESSERE, IGIENE E LIBERTÀ DI SCELTA.

Petto, gambe, schiena: un tempo simboli di virilità "al naturale", oggi diventano territori di sperimentazione e cura. La depilazione maschile è entrata stabilmente nelle abitudini di grooming, trasformandosi da esigenza sporadica a gesto quotidiano. Non si tratta più solo di estetica, ma di comfort, igiene e identità. Gli uomini contemporanei riscrivono le regole del corpo, scegliendo come mostrarsi (e come sentirsi!).

DEPILAZIONE UOMO: DA TABÙ A ROUTINE

Fino a pochi anni fa la depilazione maschile era associata quasi esclusivamente allo sport (nuoto, ciclismo, bodybuilding). Oggi invece riguarda un pubblico molto più ampio. Sempre più uomini scelgono di depilarsi (totalmente o parzialmente) integrando questo gesto nella propria routine di cura personale.

La parola chiave è personalizzazione: non esiste più un unico modello, ma tante interpretazioni del corpo.

PETTO: NATURALE, ACCORCIATO O COMPLETAMENTE DEPILATO

Il petto resta una delle zone più trattate. Alcuni preferiscono mantenere un aspetto naturale ma ordinato, accorciando i peli; altri scelgono una depilazione completa per valorizzare la muscolatura o semplicemente per una sensazione di maggiore pulizia.

Tecniche come **rasoio**, **crema depilatoria** e **ceretta** sono le più diffuse, mentre cresce l'interesse per soluzioni più durature come il **laser**.

GAMBE: COMFORT E PERFORMANCE

Le gambe non sono più solo una scelta "da sportivi". Sempre più uomini le depilano per comfort quotidiano, soprattutto nei mesi estivi, o per una questione estetica. La pelle liscia migliora anche la percezione del tono muscolare e, secondo molti, aumenta la sensazione di freschezza. La ceretta e il rasoio restano le opzioni principali, ma anche qui il laser guadagna terreno.

SCHIENA: LA ZONA CHE CAMBIA LE REGOLE

Se c'è un'area che più di tutte rappresenta il cambiamento, è la schiena. Difficile da gestire in autonomia, è anche quella che più spesso spinge gli uomini a rivolgersi a professionisti.

La depilazione della schiena è oggi tra i trattamenti più richiesti nei centri estetici maschili, soprattutto in versione definitiva o progressiva. Il risultato? Un aspetto più curato e una maggiore sicurezza, soprattutto nei contesti sociali e stagionali.

LASER: LA SCELTA IN CRESCITA TRA GLI UOMINI

Se c'è un dato che fotografa meglio di tutti il cambiamento, è quello legato alla depilazione laser. Sempre più uomini scelgono soluzioni a lungo termine, spinti da praticità e risultati duraturi.

Secondo le più recenti analisi di mercato, il settore globale della depilazione laser ha raggiunto circa **1,5 miliardi di dollari nel 2025** e crescerà fino a oltre **5,8 miliardi entro il 2035**, con un tasso annuo di crescita vicino al 15%. Un'espansione sostenuta anche dall'ingresso sempre più significativo del pubblico maschile. In Europa, in particolare, la domanda da parte degli uomini cresce a **doppia cifra**, coinvolgendo non solo sportivi ma consumatori trasversali per età e stile di vita.

Il motivo è chiaro: il laser risponde perfettamente alle nuove esigenze maschili: meno manutenzione, risultati progressivi e una gestione più semplice di aree complesse come schiena e spalle. Non più un trattamento di nicchia, ma una scelta sempre più mainstream nel grooming maschile contemporaneo.

TECNICHE A CONFRONTO: COSA SCELGONO GLI UOMINI

Le opzioni sono sempre più ampie:

- ✓ **Rasoio**: veloce e pratico, ma richiede manutenzione frequente
- ✓ **Crema depilatoria**: indolore, ma non adatta a tutte le pelli
- ✓ **Ceretta**: risultato più duraturo, ma più impegnativa
- ✓ **Laser**: soluzione progressiva e a lungo termine, sempre più richiesta

La scelta dipende da stile di vita, sensibilità cutanea e obiettivi personali.

OLTRE L'ESTETICA: UNA NUOVA IDEA DI MASCOLINITÀ

Depilarsi non significa aderire a un modello unico, ma esattamente il contrario: scegliere. La nuova mascolinità è fluida, consapevole, libera da schemi rigidi.

Petto, gambe e schiena diventano così strumenti di espressione personale. Che si scelga di depilarsi completamente o di mantenere un aspetto naturale, ciò che conta è la coerenza con sé stessi.

Cose da tenere a mente

- 1 La depilazione maschile è sempre più diffusa e normalizzata
- 2 Petto, gambe e schiena sono le aree più trattate
- 3 Non esiste un unico standard: la scelta è personale
- 4 Il laser è in forte crescita tra gli uomini
- 5 La schiena è la zona più richiesta nei centri estetici
- 6 Depilarsi oggi significa cura di sé, non solo estetica

OLTRE I MUSCOLI

LA NUOVA FRONTIERA DEL FITNESS CONSAPEVOLE

Dalla ricerca della perfezione estetica al benessere fisico: come gli uomini hanno riscoperto il legame tra allenamento e cura di sé

di Ludovica Marchese

C'era una volta l'iper-muscolosità in stile bodybuilder che evoca l'immagine di icone virili da manifesto anni '90, con pettorali scolpiti e braccia robuste. Oggi tutto ciò è un lontano ricordo, con la riaffermazione di fisici più asciutti e naturali. Tuttavia, dire che gli uomini muscolosi non sono più di moda è una semplificazione: piuttosto, si assiste a una diversificazione dei canoni di bellezza, dove la definizione muscolare estrema non è più una priorità. Ed è in questo contesto che bisogna leggere l'evoluzione del rapporto degli uomini con il fitness.

IL NUOVO STANDARD DELLA BELLEZZA MASCHILE

Gli uomini contemporanei hanno iniziato a frequentare la palestra con una nuova motivazione: prendersi cura di sé. Una tendenza, quella della consapevolezza della propria bellezza, che incarna un cambio culturale importante, dove la ricerca dell'estetica maschile esce dall'ombra e diventa un argomento legittimo, consapevole e, soprattutto, desiderabile. E, così facendo, l'attività fisica si trasforma in uno strumento di comunicazione di uno stile di vita sano, disciplinato e consapevole.

UOMINI E OBIETTIVI DEI LORO WORKOUT

Le motivazioni estetiche, seguite da quelle di salute e benessere, sono in cima alle motivazioni che spingono gli uomini a frequentare regolarmente una palestra. Molto spesso, però, i loro allenamenti non puntano solo alla forza o alla resistenza, ma anche e soprattutto a modellare la silhouette da testa a piedi con l'obiettivo di creare quell'aspetto esteriore che comunica sicurezza e cura di sé.

GLOW DA ALLENAMENTO: LO SPORT È IL MIGLIOR TRATTAMENTO PER IL VISO

Un aspetto curioso è che l'allenamento regolare trasforma non solo i muscoli, ma anche l'aspetto del viso. Durante l'esercizio fisico, infatti, il corpo aumenta la circolazione sanguigna, favorendo un maggior apporto di ossigeno e nutrienti a tutti gli strati della pelle. Il risultato è una carnagione più luminosa, una texture più uniforme e, nel tempo, una riduzione dei segni di affaticamento e invecchiamento.

Gli uomini che mantengono una routine di allenamento costante riportano quindi spesso miglioramenti notevoli nella qualità della pelle: meno rughe d'espressione, una riduzione dell'acne, e quella luminosità che - erroneamente - viene attribuita solo alla genetica o a trattamenti costosi. In realtà, è il risultato di sudore, impegno e dedizione.

Ma c'è di più. L'esercizio fisico regolare riduce anche i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e aumenta la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni della felicità che non solo migliorano l'umore, ma si riflettono letteralmente sul viso: meno tensione nelle mascelle, uno sguardo più rilassato, un sorriso più genuino.

GLI ALTRI BENEFICI BEAUTY DEL FITNESS CHE NON TI ASPETTI

L'allenamento regolare migliora anche la qualità dei capelli: una migliore circolazione significa un cuoio capelluto più sano e capelli più forti e brillanti. Per gli uomini che portano la barba, poi, gli esercizi che migliorano la circolazione sanguigna favoriscono anche una crescita più robusta e una texture più densa. Un altro elemento spesso sottovalutato è la postura. Uomini che frequentano regolarmente la palestra sviluppano una consapevolezza corporea superiore: le spalle indietro, la schiena dritta, lo sguardo in alto - una bellezza che comunica e va dritta al segno.

IL SEGRETO DEGLI UOMINI CONSAPEVOLI? UNA BEAUTY ROUTINE COMPLEMENTARE

Se la palestra è il fondamento, la skincare è l'alleato indispensabile. Gli uomini che comprendono il vero legame tra bellezza e allenamento sanno che l'impegno deve essere a 360°. Questo significa, anche, investire in prodotti specifici per la pelle maschile: detergenti delicati che purificano senza aggredire, idratanti leggeri ma efficaci, e soprattutto protettori solari.

Tuttavia, il vero segreto è la dedizione nel tempo. È uno stile di vita consapevole, portato avanti con disciplina e costanza, che trasforma il corpo e, di conseguenza, il nostro modo di prendersene cura, giorno dopo giorno.



ELENA ACETO DI CAPRIGLIA

di Chiara Tentori

L'importanza del protocollo nella skincare



Elena con i figli Giovanni e Camilla

Buongiorno Elena, le diamo il benvenuto su BeAut. Ci racconta il suo percorso, dalla laurea in Farmacia presso l'Università Federico II di Napoli a stimata imprenditrice nel settore della dermatologia cosmetica, nel ruolo di Presidente Medspa e Co-fondatrice di Miamo e Nutraiuvens?

Il mio percorso nasce da una formazione scientifica solida, ma soprattutto da una forte esigenza di trovare una mia identità professionale. Dopo la laurea in Farmacia, ho iniziato a frequentare gli studi medici di mio marito, entrando in contatto diretto con i pazienti e con le loro esigenze reali, soprattutto nel pre e post intervento. È stato lì che ho capito che mancava un approccio strutturato alla cura della pelle. Da questa consapevolezza è nato tutto: prima un metodo, poi un progetto, fino alla creazione di Miamo e successivamente allo sviluppo di altre realtà come Nutraiuvens. Il filo conduttore è sempre stato lo stesso: unire scienza, esperienza clinica e ascolto.

Quali motivazioni e valori l'hanno spinta a intraprendere questo percorso?

La motivazione principale è sempre stata il bisogno di dare risposte concrete. Non mi è mai interessato creare semplicemente prodotti, ma costruire qualcosa che avesse un senso reale per le persone. La pelle è un organo e va trattata come tale, con rispetto, competenza e metodo. I valori che guidano il mio lavoro sono rigore scientifico, responsabilità e coerenza. Credo molto nella cultura della cura, intesa come percorso e non come soluzione immediata.

La corretta skincare routine: quali sono gli step fondamentali, a che età è giusto cominciare?

Più che parlare di età, preferisco parlare di consapevolezza. La skincare non dovrebbe iniziare quando compare un problema, ma quando si comprende l'importanza di prendersi cura della propria pelle nel tempo. Con Miamo proponiamo un protocollo strutturato in sei step fondamentali: deterzione, esfoliazione, stimolazione, trattamento, idratazione e protezione. È un approccio completo ma semplice, che permette di accompagnare la pelle in modo progressivo e corretto.

Un suo prodotto beauty irrinunciabile?

Non ho un prodotto must in senso assoluto. Credo molto di più nel concetto di protocollo: ogni prodotto ha un senso se inserito all'interno di un percorso. Non esiste un "eroe", esiste un sistema che realmente funziona.

Ci può svelare il suo personale protocollo di skincare?

Attualmente seguo un protocollo Miamo specifico per una donna in menopausa, fase in cui la pelle tende a diventare più fragile, disidratata e soggetta a discromie. Al mattino inizio sempre con Crystal Oil, una deterzione delicata ma funzionale che rispetta la barriera cutanea. Risciacquo e poi applico Vitamin C 30% Serum, un attivo utile per contrastare lo stress ossidativo e lavorare sulla luminosità e l'uniformità dell'incarnato. Proseguo con Nourish 3-Biotic Rich Serum, che aiuta a nutrire e riequilibrare la pelle, migliorandone elasticità e comfort. Il passaggio imprescindibile è la protezione: utilizzo Pigment Defense Tinted Sunscreen Drops SPF 50+, che oltre a proteggere dai raggi UV aiuta a prevenire e trattare le discromie, rendendo l'incarnato più uniforme. La sera, dopo la deterzione, alterno Renewal Peel Serum per stimolare il turnover cellulare e migliorare la texture della pelle, a Pigment Control Advanced Serum, specifico per il trattamento delle macchie e uniformare l'incarnato. Concludo con una crema strutturante come Age Reverse Cream, che aiuta a nutrire, rinforzare e sostenere la pelle nel cambiamento ormonale.

La ricerca e le tecnologie sono sempre più a servizio della bellezza: a che punto siamo?

Siamo in un momento molto evoluto, in cui la ricerca ha fatto passi enormi. Oggi abbiamo accesso a tecnologie e attivi estremamente avanzati, ma la vera differenza non la fa solo l'innovazione, bensì come viene utilizzata. La sfida è mantenere un approccio etico e scientifico, senza cedere alla velocità del mercato o alla semplificazione eccessiva.

Quali sono ad oggi i principi attivi e le formule più innovative inserite in cosmetica?

Ci sono molti attivi interessanti, ma non credo nelle "mode" degli ingredienti. L'innovazione non è il singolo attivo, ma la capacità di costruire formulazioni efficaci, stabili e inserite in un protocollo coerente.

Molte sono le iniziative e le fondazioni di beneficenza che la vedono coinvolta, tra le quali Fondazione Rava, Fondazione Veronesi, Associazione Oncologica Mario Negri. Quale importanza ha per lei l'impegno sociale?

L'impegno sociale per me è una responsabilità. Credo che chi ha la possibilità di costruire e crescere abbia anche il dovere di restituire qualcosa. Non è solo una scelta, è una parte integrante del mio modo di intendere il lavoro e la vita. Collaborare con realtà importanti significa contribuire concretamente e dare valore a ciò che si fa, anche oltre il business.

BEAUT - GIUGNO/LUGLIO 2026 n°47

Iscrizione registro stampa 461/2022 del
10/03/2022 RG n. 2900/2022

DIRETTORE RESPONSABILE
VINCENZA ALESSIO RUFFO

ART DIRECTOR E GRAFICA
SIMONA MAJ

REDAZIONE
MAURA PRIANTI

HANNO COLLABORATO
FRANCESCA FREDIANI
CHIARA TENTORI
SAMUELA NISI
SIMONETTA BARONE
NOEMI SARTORI
LUDOVICA MARCHESE

REDAZIONE
VIA TADINO 24 - 20124 MILANO

GPG ASSOCIATI EDIZIONI
VIA TADINO 24 - 20124 MILANO
TEL. 02 6696606
@ RP.COMUNICAZIONE@GPG-ASSOCIATI.IT

PER COMUNICATI STAMPA
E SEGNALAZIONI:
REDAZIONE@ITALIANBEAUTYCOMMUNITY.EU

Beaut

NEL PROSSIMO NUMERO

COVER STORY

Voglia d'estate, ecco le mete
per chi decide last minute



BEAUTY

Body care zones:
fai la mappa della
tua beauty routine



PARERE DELL'ESPERTO

Arriva l'aiuto per
smettere di fumare





iBL innovation
beauty lab

L'esclusivo hub
dell'estetica professionale

**70 brand in
esposizione**

**Unisciti ai
market leader**

**DIVENTA
ESPOSITORE**

Riservato ad aziende di settore

11-12 ottobre 2026 Milano

SCOPRI DI PIÙ

