COSMOPOLITAN

primavera 2026

ISSN 1121-547X

the purpose issue

La stagione della rinascita

Se le ragazze cambiano il mondo

+ Moda e beauty in fiore

+ Viaggiare gentile

Bebe Vio

Passato, presente e futuro della campionessa

BIMESTRALE - N.18 IN EDICOLA DAL 16/04/2026



(1) Test d'utilizzo - 31 volontarie. % di soddisfazione dopo 1 giorno. (2) GERSDATA - SOGEARLY - Mercato dermocosmetico ricostruito - Brand Naturali - Vendite Valore (fatturato IVA incl.) - Farmacie e Parafarmacie in Francia - MAT Giugno 2025.

NUXE
PARIS

GIORNO *RASSODA*



FORMATO EXTRA GENEROSO 75ML

NOTTE *RIGENERA*

L'INNOVAZIONE ANTI-ETÀ GIORNO & NOTTE

Il nuovo Trattamento d'Eccezione Giorno & Notte reinventa la tua routine quotidiana. La sua promessa: **offrire 2 trattamenti in 1, all'interno di un elegante vaso 75ml,** con **un'unica formula esperta 24 ore su 24,** efficace **sia di giorno che di notte.** La sua texture preziosa concentra **i poteri della Niacinamide e dell'Olio di Micro-alga Ultra-correttivo, per una pelle più tonica, come rimpolpata. Già al primo risveglio, la pelle è riposata come dopo +4ore di sonno[1], rughe e linee sottili appaiono levigate.**

NUXE LABORATORIO N.1 DEI TRATTAMENTI DI ORIGINE NATURALE IN FARMACIA E PARAFARMACIA IN FRANCIA[2]

SOL DE JANEIRO

IRRESISTIBILI OVUNQUE

NUOVA COLLEZIONE DI JELLY PERFUME BALM

Jelly Perfume Balm è un profumo solido, tascabile, senza alcool,
che dura fino a 10 ore, creato per accompagnarti ovunque tu vada.
Indossalo da solo o sovrapponilo ad altri profumi
per creare la tua fragranza personale.





Sei la primavera mia



La bella stagione e le lunghe giornate non arrivano con i fiori comprati al mercato, ma con una scena minima: qualche chicco di riso soffiato al cioccolato che galleggia pigro in un bicchiere di latte. È un inizio un poco dimesso per un editoriale, forse, ma la primavera è la stagione dei ricordi, per me, e niente li tiene insieme meglio delle merende con mio fratello dopo aver giocato al parchetto sotto casa. Tornavamo sudati, con il respiro corto, per dedicarci al nostro rituale del pomeriggio, seduti con le gambe sospese nel vuoto, troppo bassi per toccare terra con le punte dei piedi, il ripiano del tavolo che ci arrivava al mento.

La primavera è una spedizione di rito davanti all'asilo, che ha la consistenza appiccicosa della resina dei finti pini nel cortile. È la passeggiata davanti alla scuola elementare, dove ormai entro solo per votare, che ogni volta è un'occasione per ricordarmi che l'immenso giardino non erano altro che dieci alberi in fila e un paio di panchine scrostate.

Il caldo di maggio, invece, sono le fragole che mia mamma in Olanda raccoglieva insieme a sua nonna ai bordi delle rotaie del treno. Me lo deve avere raccontato una volta, distrattamente, senza darci troppo peso. Ogni volta che le vedo sullo scaffale del supermercato io ci penso a lei, bionda e leggera, con le calze di lana e le lentiggini, mentre si china e le tira su una ad una. Lei non lo sa, che le fragole mi piacciono anche per questo.

Alla fine, siamo la somma di piccole cose, brevi frasi che per qualche motivo ci hanno colpito, a volte minuscoli ricordi d'infanzia che, inspiegabilmente, han saputo plasmarci, trasformarci, tracciando davanti a noi una strada invece di un'altra. È il nostro butterfly effect quotidiano: micro-variazioni di rotta che non sembrano avere conseguenze e che invece, nel tempo, cambiano la direzione di tutto il resto. Come se la vita si muovesse per piccoli spostamenti laterali e non per svolte, leggere virate di cui ti accorgi solo quando la vela sgonfia d'un tratto si porta in assetto e la barca inizia a viaggiare a pieno ritmo, senza che tu sappia quando e come sia successo.

Il nuovo numero di *Cosmopolitan* ruota proprio intorno a questo: al cambiamento impercettibile e alla capacità di trasformare il mondo che ci circonda, un gesto alla volta, piccolo o grande che sia.

A raccontarcelo è Bebe Vio Grandis, orgoglio italiano dello sport paralimpico, che ha fatto della trasformazione continua un modello di vita. Perché non è mai tardi per cambiare rotta, come ci insegna lei che a trent'anni e con due ori olimpici alle spalle, ha deciso di lasciare la scherma e abbracciare l'atletica; o come i giovani allievi della Bebe Vio Academy, che ogni giorno riscrivono i propri limiti, un centimetro alla volta.

E c'è chi fa del cambiamento la propria missione, come le sei giovani donne che stanno trasformando il mondo con un unico obiettivo: rendere il Pianeta un luogo più sicuro e giusto nel mondo analogico e nel digitale, nell'arte e nella politica, e ci insegnano che la rivoluzione è un gesto di cura verso la collettività. Si rinasce da qui, si rinasce da loro.

Martina Mozzati

COSMOPOLITAN

digital, magazine, live



Editor-in-Chief
Martina Mozzati
martina.mozzati@hearst.ch



Head of Print
Cecilia Alba Luè
cecilia.lue@hearst.ch



Head of Photo Editing & Social Media
Laura Ghigliazza
laura.ghigliazza@hearst.ch



Head of Special Projects & Events
Martina Covre
martina.covre@hearst.ch



Graphic Designer
Marika Bonacina
mbonacina@hearst.it



Art Director
Lia Bono Lin
lia.bonolin@hearst.it

Direttore Editoriale
Lavinia Farnese
lavinia.farnese@hearst.it

Editor At Large Cinema & Entertainment
Piera Detassis
piera.detassis@hearst.it

Digital Creative Director
Luca Lanzoni
llanzoni@hearst.it

Digital & Engagement Director
Carlotta Marelli
cmarelli@hearst.ch

Deputy Digital & Engagement Director
Francesca Zottola

Brand Manager Cosmopolitan
Sofia Galdi

Digital Brand Officer Cosmopolitan
Rachele De Cata

Responsabile Moda hub femminili
Margherita Meda

Responsabile Lifestyle hub femminili
Fabrizia Mirabella

Responsabile Beauty hub femminili
Francesca Scrimizzi

Responsabile Social Media
Giulia Ienco

Hanno collaborato
Dusty Baxter-Wright, Giulia Bertona, Eleonora Boin, Sofia Ceresero, Maddalena D'Agostini, Kay Kamakhya, Kim Seong Jae, Sophie Leen, Veronica Lopez, Lia Mappoura, Ario Mazzoleni, Arianna Montanari, Elisabetta Moro, Beatrice Nicolini, Melissa Nnaekwe, Paola Palazzo, Elena Quadrio, Maria Elisa Sabbione, Beatrice Salvioni, Jennifer Savin, Clara Soccini, Viola Stefanello, Maddalena Tancorre, Anna Carla Zucca.

Visual
Matteo Bianchi, Marie Cécile, Maria Giulia Chistolini, Carmen Colombo, Jang Jung Woo, Martina Lorusso, Sara Petrucci, Gabriele Saladino, Beatrice Salomone, Chiara Tiso, Miriam Tonato.

Edizioni Internazionali
Australia, Bulgaria, Czech Republic, France, Germany, Hong Kong, India, Indonesia, Italy, Korea, Mexico, Middle East, Netherlands, Philippines, Slovenia, Spain, Taiwan, Turkey, Ukraine, United Kingdom, United States.

Hearst Magazines Italia Spa
Presidente, Debi Chirichella
Amministratore Delegato e Direttore Generale, Giacomo Moletto
Consiglieri: Thomas Allen Ghareeb, Marcello Sorrentino, Jonathan Wright

Publishing
Chief Content Officer, Massimo Russo
Strategy Consultant Cinema & Entertainment Specialist, Michela Alpi

Hearst Magazines
President, Debi Chirichella

Hearst Magazines International
Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International
Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director
Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director

Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997) Helen Gurley Brown



In copertina
Bebe Vio
Foto di Beatrice Salomone.
Maglia, Fendi.
© All rights reserved.

FOTO DI DAVE MASOTTI.

Sommario

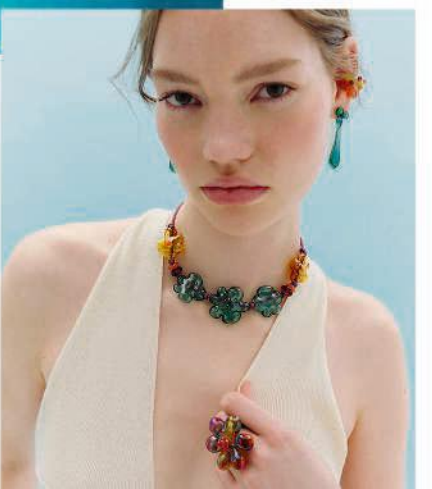












Society 9

«Saved», i nostri imperdibili **10**
Moodboard, Hilma af Klint **12**
Olivia Dean e il suo stile **14**
«Schifosamente colte» su TikTok **16**
Il fenomeno del soft clubbing **18**
Ode ai piccoli gesti con Kay **20**

Stories

Cover girl, Bebe Vio **22**
Sei ragazze che cambiano il mondo **30**
Portfolio: fiorire sempre **36**
Pronte a correre. Contro la timidezza **42**

Style 47

Le tendenze primavera 2026 **48**
Scattato: moda e amore **54**
Jeans, una guida **62**
Accessori. Di vetro e cristalli **66**
Perché divertirsi con la moda **68**

Bodies 71

Beauty in palette baby azzurro **72**
La colazione, scatti e prodotti **74**
Make-up. Se meno è meglio **82**
La tendenza «milky» spiegata bene **84**
Fra capelli e profumi: lista shopping **86**
Se il benessere genera ansia **88**

Life 93

Viaggiare gentile **94**
Nuove vie di design sostenibile **97**
Food: chi sono i nuovi cuochi **99**
Phone detox, è possibile? **100**
Come uscire dalle situationship **104**
Fantasy e sesso, una storia **107**

Oroscopo 108

di Astrimatti e Momusso

Phone Notes114

con Clara Soccini

Freshly®

Dermocosmesi Naturale

Smagliature, cicatrici e pelle secca?



Olio corpo 100% naturale

BESTSELLER
di Freshly

-60%
di smagliature e cicatrici*

Migliora l'aspetto della tua pelle, senza alterarne le funzioni naturali. Con 12 oli vegetali, tecnologie antiossidanti e vitamina E.

✓ Adatto e consigliato in gravidanza, allattamento e post-parto

*Risultati clinicamente testati. Test POSAS che valuta smagliature e cicatrici sotto controllo dermatologico.

Society



È tempo di grandi ritorni e fresche novità: dall'attesissimo *Il Diavolo veste Prada 2*, ai social che si riscoprono spazi culturali e il fenomeno emergente del soft clubbing, che mescola socialità a nuovi rituali urbani.

20TH CENTURY STUDIOS.

«Saved», i nostri imperdibili

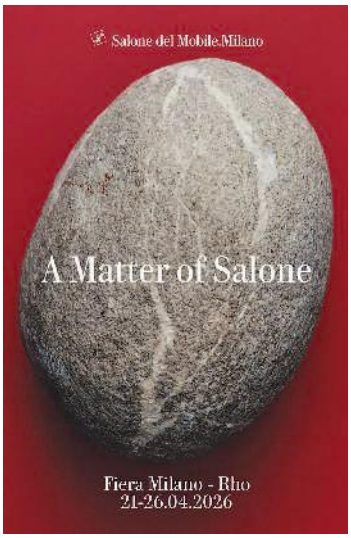
Il ritorno di Madame

L'artista rompe il suo silenzio con *Disincanto*, il suo terzo album, in uscita il 17 aprile. Qui cadono le illusioni: il costo delle esperienze di vita per l'artista, dall'amore al cambiamento, si fa più salato, ma anche più vero e consapevole. 14 tracce e un tour estivo in arrivo.



Design Week, novità e tradizione

Dal 20 al 26 aprile, insieme al Salone del Mobile, la città si trasforma nel segno del design e si anima di eventi gratuiti da non perdere. È il Fuorisalone, che anima tutta la città con mostre, installazioni e appuntamenti: un'occasione per scoprire il capoluogo lombardo sotto una nuova luce.



La Peggy Guggenheim londinese

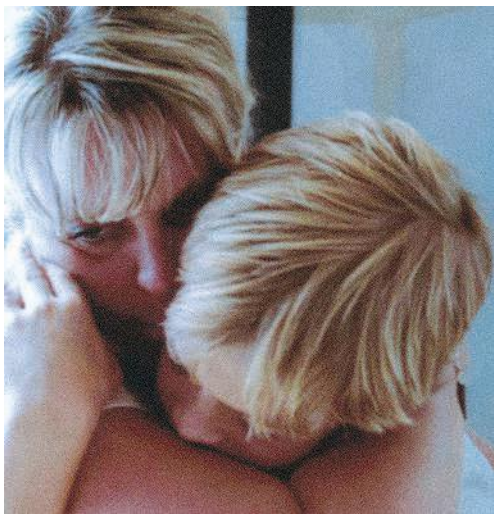
Da Venezia, passando per Londra, fino a New York, una mostra itinerante celebra gli anni britannici di Peggy Guggenheim insieme alla sua prima galleria, Guggenheim Jeune. Le opere più rilevanti delle sue prime esposizioni sono in mostra dal 25 aprile al 19 ottobre.





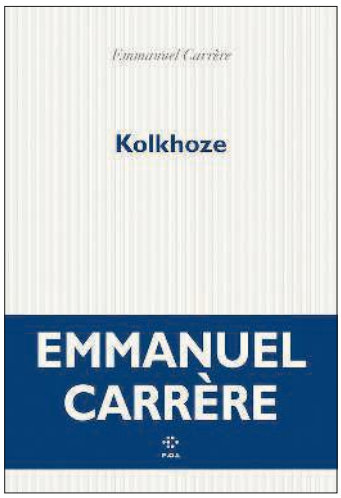
Al cinema, *Il Diavolo veste Prada 2*

Nel sequel più atteso della stagione, Andy Sachs, interpretata da Anne Hathaway, torna a lavorare redazione di *Runway* nel ruolo di features editor, con Meryl Streep nei panni di Miranda Priestly, ancora al comando del magazine. Una rivalsa inaspettata, nelle sale dal 29 aprile.



Blanco in tour con il nuovo album

Dopo l'uscita di *Ma'*, il terzo disco dell'artista, Blanco dà il via a *Il primo tour nei Palazzetti*, una tournée che, dal 17 aprile, animerà i palasport italiani fino a maggio, anticipando il tour estivo, a partire da giugno. Album e date arrivano dopo il singolo "Anche a vent'anni si muore".



Ritratto di una madre

Attraverso lo sguardo del figlio e scrittore Emmanuel Carrère, la figura della madre, Hélène Carrère d'Encausse – storica, politica e accademica francese – diventa il centro di un racconto sulle origini e sulla storia familiare, nel libro *Kolkhoze*, edito da P.O.L, in uscita questa primavera per Adelphi.

Per scoprire il meglio della stagione fra gli appuntamenti «salvati» in feed dalla redazione. Dai libri e le mostre, ai film e serie TV in prossima uscita **di Cosmopolitan Italia**

Torna il Primavera Sound

Come ogni anno, con l'arrivo della bella stagione, il festival porta a Barcellona alcuni dei nomi più in vista della scena musicale internazionale. Quest'anno, dal 3 al 7 giugno, fra gli artisti più attesi spuntano i Gorillaz, Doja Cat, Addison Rae, che si alterneranno sui palchi della venue.

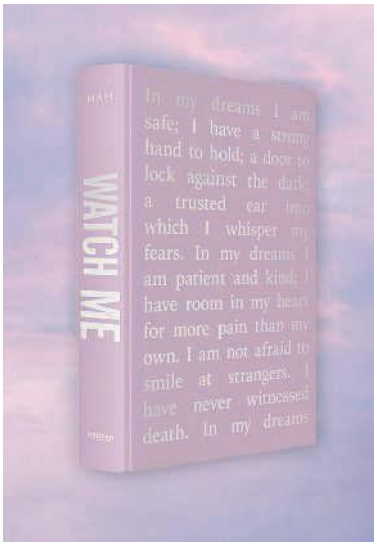
Nel mondo distopico di *Release me*

Dopo *Watch Me*, Tahereh Mafi ci accompagna, ancora una volta, in un viaggio nella Nuova Repubblica, con il nuovo libro della serie *Shatter Me: The New Republic*, che vede il ritorno dei protagonisti James Anderson e Rosabelle Wolff. Esce il 5 maggio per Fanucci Editore.

Maternità oltre lo stigma

Tratto dall'omonimo romanzo di Rufi Thorpe, *Margo ha problemi di soldi* è la serie che racconta la storia di una giovane madre, interpretata da Elle Fanning, rimasta incinta inaspettatamente, e che decide di far fronte alle difficoltà economiche lavorando su OnlyFans. In uscita su Apple TV il 15 aprile.













Un weekend al Festival dello Yoga

Il 23 e il 24 maggio, il Parco dell'Oliveta, nel cuore di Sesto Fiorentino, si popola di tappetini e sessioni di yoga, che insieme a trattamenti olistici e meditazione guidate danno vita alla nuova edizione del Festival dello Yoga, per un'esperienza di benessere completa.

Musica e baci. Il Mi Ami Festival

Per la sua ventesima edizione, il Festival della musica bella e dei baci torna con quattro giornate dedicate alla musica all'Idroscalo di Milano. Fra gli ospiti La Niña, Mecna, Emma, Dov'è Liana. Insieme a molti altri artisti, sarà, ancora una volta, un appuntamento imperdibile. Dal 21 al 23 maggio.

Transforming Energy

Alle Gallerie dell'Accademia di Venezia, la mostra di Marina Abramović mescola la sua arte performativa a opere rinascimentali. Dal 6 maggio al 19 ottobre.

LEONARDO SCOTTI; EDUARD SANCHEZ RIBOT; VASILY KANDINSKY; SILVIA VILLAR; APPLE TV; 20TH CENTURY STUDIOS; EDIZIONI P.O.L; GETTY IMAGES; MARCO ANELLI. INSTAGRAM, @TAHEREH; @BLANCHITOBEBE; @MIAMI_FEST.

Mai più nell'ombra

Raccolta di desiderata in palette mistica
per regalarsi una promessa di rinascita



di Cecilia Alba Luè
La rubrica shopping «ispirata» a cura della Head of Print, Fashion & Beauty di *Cosmopolitan*



Immaginate una vita dedicata alla scoperta più profonda che dell'universo si possa raggiungere, a una ricerca guidata dallo spirito, a una visione così potente da anticipare i tempi, così complicata che nessuno la capisce. Immaginate quella vita venire oscurata. È quello che è successo a Hilma af Klint, la pittrice svedese, nata nel 1864, che si inventò l'astrattismo sette anni prima dell'artista (uomo) considerato ufficialmente il fondatore del movimento – Kandinsky. Oggi, a più di 80 anni dalla morte dell'artista, la visione di Hilma af Klint è celebrata come unica e pionieristica, come accade anche al Grand Palais che, in collaborazione con il Centre Pompidou, le dedica una grande retrospettiva, visitabile dal 6 maggio al 30 agosto 2026. E allora contemplare i suoi grandi quadri mistici sarà occasione di rivincita, non solo per l'opera di af Klint, ma per tutte le ragazze la cui visione è stata incompresa, dimenticata, smarrita perché «troppo» per il mondo. E che da questa primavera nessuna di noi permetta mai più che nella propria vita vinca l'ombra sulla luce.

1. Giacca in tessuto tecnico, **Miu Miu**, 2250€ **2.** Jeans capri a vita alta, **Versace**, 690€ **3.** Balsamo liquido Reflection Gloss, **Prada**, 50€ **4.** Piatto fondo Blossom in ceramica, **Cabana**, 80€ **5.** Borsa Puzzle Edge mini, **Loewe**, 2200€ **6.** Mule Date in pelle rosa, **Jude**, 490€ **7.** Orecchini in argento sterling con cristalli, **Magda Butrym**, 565€ **8.** Cardigan in lana vergine con piume, **Valentino**, 2400€ **9.** Sneaker Etage con stampa, **Jil Sander**, 590€ **10.** Cuscino Playa Palm Tree in lino, **Jonathan Adler**, 123€ **11.** Calze leggere, **Festa Foresta**, 25€ **12.** Borsa a spalla Le Teckel Small in pelle, **Alaïa**, 1900€

HILMA AF KLINT, THE TEN LARGEST, NO. 7, ADULTHOOD, GROUP IV (1907). FINE ART IMAGES. HERITAGE IMAGES. GETTY IMAGES. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop



© Estate of Jean-Michel Basquiat. Licensed by Artestar, New York.

Moda diva

Presto in concerto a Milano, Olivia Dean è la popstar che aspettavamo. Per i testi delle sue canzoni e per il suo stile **di Maddalena Tancorre**

Naked forever L'era dei vestiti see-through non è ancora finita. Parola di Olivia, che inaugura la primavera con un lungo modello nero punteggiato di margherite.

Passione frange Gli abiti parlano per noi: questo vestito bianco con morbide frange, per esempio, esprime senso di libertà e voglia di muoversi.

Romance vibe Per la cantante pizzi e volant sono la chiave per entrare nel mood di stagione. Il tutto tra fili d'oro, ricami color fragola e altri dettagli poetici.

Back to bandage Non solo vita bassa: tra i simboli degli anni Duemila tornati a creare tendenza ci sono anche gli abiti fascianti, come questo, burro ed etereo.

Rosso tramonto Il calar del sole sul mare regala emozioni uniche, impossibili da replicare. Salvo per un mini dress di glitter scarlatti come quello scelto ai Grammys.

Come un film I grandi classici non stancano mai: vale anche per camicia bianca e pantaloni neri, da indossare con pochi accessori semplici ma preziosi.

Segreti nascosti Chi dice che l'amore vero è solo quello a prima vista non ha mai indossato un abito backless. La scollatura più sensuale resta quella sulla schiena.

Tutto rose e fiori Ai BRIT Awards Olivia punta su un abito con stampa all over: un giardino appena sbocciato su sfondo giallo, un po' boho e un po' *Bridgerton*.



Ricci perfetti Voluminosa, definita, lucente: la chioma della cantante di *The Art of Loving* è sempre impeccabile, pur mantenendo un effetto naturale.



Da una parte Con i capelli acconciati in ampi e graziosi boccoli dal tocco rétro, Olivia Dean rilancia la tendenza della riga al lato.



Lights on Un velo di illuminante sul viso rende speciale qualsiasi look. E per un risultato impeccabile, il trucco è picchiettarlo anche sulle labbra.

GETTY IMAGES.

Il nostro impegno? Darvi più scelta.



Ampliare le possibilità di scelta, con varianti a basso o nullo contenuto calorico dei nostri marchi, è ciò che guida il percorso di innovazione di Coca-Cola.

Ognuno ha le proprie preferenze: Coca-Cola Original Taste, Coca-Cola Zero Zuccheri e Coca-Cola Zero Zuccheri Zero Caffeina, da oggi con una nuova grafica.

Vogliamo consentire a tutti di sceglierci in base alle proprie esigenze e abitudini di consumo: fornendo informazioni nutrizionali chiare in etichetta, promuovendo i nostri prodotti in modo responsabile e offrendo formati per ogni occasione, come le mini lattine da 150 ml.

Scopri di più

Coca-Cola in Italia

©2026 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, la bottiglia contour e l'onda dinamica sono marchi registrati di The Coca-Cola Company.

L'altra faccia social



Storia delle creator che su TikTok combattono il doomscrolling diventando «schifosamente colte» **di Viola Stefanello illustrazioni di Maria Giulia Chistolini**

Una ragazza sta in piedi di fronte alla propria scrivania. Ha l'aria pulita e preparata di chi sa di cosa sta parlando. Guarda in camera e dice: «Hai deciso di diventare schifosamente colta? Allora devi lavorare a un programma di studi personalizzato per te». Non è una professoressa, né una bibliotecaria: si chiama @classicallyclaire ed è una creator che racconta come ha sostituito le ore e ore che passava a scrollare online con delle nuove abitudini che la fanno sentire più istruita, curiosa, a contatto con sé stessa.

Claire fa parte di una nicchia di creator, soprattutto donne, che porta avanti un messaggio apparentemente paradossale: usare i social network per combattere collettivamente il doomscrolling. Lei, per esempio, ha cominciato a selezionare un diverso macrotema ogni sei mesi, dedicandosi a letture che la aiutino a considerarlo da vari punti di vista. Lo scorso "semestre" ha letto *Delitto e castigo* e *L'idiota* di Dostoevskij, *La Tempesta* di Shakespeare, e *La banalità del male* di Hannah Arendt: tutti libri che raramente vengono citati nelle classiche liste del BookTok.

L'idea è quella di continuare a ricavarsi del tempo per studiare per passione anche una volta finito il liceo o l'università, da autodidatte. Leggere i classici, guardare Truffaut e capire Nietzsche non per ottenere un bel voto, ma per cercare un nuovo sguardo sul mondo e pensare pensieri nuovi. E per combattere il brain rot, quella sensazione di vuoto cognitivo che arriva dopo ore di scroll compulsivo, quando non ti ricordi nemmeno cosa hai visto due video fa.

È un trend che arriva da una sensazione del tutto condivisibile: il desiderio di prendersi cura di un cervello malmenato da anni e anni di contenuti effimeri e di infima qualità, e di diventare persone più interessanti e consapevoli. Un obiettivo addirittura nobile, che rema in direzione contraria rispetto a moltissimi incentivi sociali, politici e tecnologici contemporanei. E che non si basa soltanto sulle nostre impressioni.

«Quello che la gente chiama brain rot non è una perdita di intelligenza, è una perdita di profondità», ha detto a *Glamour UK* la psicologa clinica Tracy King. «Quando scorriamo i social per lunghi periodi, il cervello viene abituato a cercare rapidamente novità che ci danno piccole dosi di dopamina. Il continuo passaggio da un contenuto all'altro, senza il tempo di digerire o integrare ciò che vediamo, può lasciare il sistema nervoso sopraffatto da un senso di insoddisfazione, come se mancasse qualcosa».

In questo contesto, una parte del settore culturale si è adeguata e ha cominciato a sfornare libri semplici, con uno stile facile e veloce, temi e personaggi sempre simili e riconoscibili, pensati per passare il tempo ma non per sfidare il lettore e la sua soglia dell'attenzione. Molte creator appassionate di libri se ne stanno accorgendo, e hanno quindi deciso di rivolgersi ai classici. Catherine Smith, una delle creator più seguite di questo filone, ha raccolto 710mila visualizzazioni in una settimana postando i libri che aveva letto: saggi filosofici sull'amore, guide motivazionali, romanzi ottocenteschi. «Mi hanno davvero migliorato l'attenzione, il vocabolario, il pensiero critico», ha detto.



Molte di queste creator stilano settimanalmente liste di cose che hanno fatto «invece di doomscrollare»: i romanzi, i saggi e gli articoli longform che hanno letto, i film e i video-essay che hanno guardato, gli album musicali che hanno scoperto, i concetti che hanno approfondito. Una ragazza di nome Mapu ci dedica un'intera newsletter, che si chiama proprio «instead of doomscrolling»: la definisce «un'oasi digitale lontana dalle raccomandazioni algoritmiche e dallo scorrere incessante di contenuti banali». Il suo, scrive, è «un viaggio per riconquistare la propria attenzione», che passa per la selezione di contenuti che valgano davvero la pena. Ogni settimana condivide con i propri follower i link di tutto ciò che ha amato leggere, guardare e ascoltare quella settimana, accompagnati dai pensieri che quei media le hanno suscitato. Di tanto in tanto, poi, condivide guide al consumo consapevole di media e altri approfondimenti.

Vari commentatori e osservatori hanno già, ovviamente, criticato il trend. Ad alcuni non piace proprio l'idea che per migliorarsi e diventare più colti basti leggere qualche classico in più degli altri. Altri scrivono che sembra che queste creator si informino non per allenare davvero il muscolo dell'attenzione e della curiosità intellettuale, ma per tirarsela. Altri ancora, semplicemente, ridono del fatto che queste persone, messe di fronte all'idea di avere un rapporto problematico con i social network, abbiano deciso di rimanere negli stessi spazi digitali a educare gli altri sul doomscrolling e il consumo consapevole di contenuti. Generando click e visualizzazioni nello stesso modo in cui lo fa un video brain rot qualsiasi.

King, la psicologa, pensa però che il trend possa aiutare effettivamente le persone, a patto che lo affrontino con il giusto approccio: «un video educativo breve può innescare la curiosità e ricordare a qualcuno che il proprio cervello è capace di più che scrollare», ha detto. «In questo senso può essere un ponte verso qualcosa di più grande». Per ricostruire davvero i muscoli dell'attenzione, della riflessione e della curiosità è però fondamentale, a un certo punto, staccare effettivamente gli occhi dal telefono, rallentare e soffermarsi su qualcosa abbastanza a lungo da capirlo sinceramente.



Coffee rave

Se un dj set di prima mattina vale più di una notte in discoteca

di Dusty Baxter-Wright

Le casse suonano musica techno, i bassi fanno tremare la stanza. Il dj alza le braccia al cielo, invitando la folla a seguire il suo stesso ritmo, mentre tutti si accalcano sulla pista da ballo fino a circondare la consolle in attesa del prossimo beat. Colpo di scena, non ci troviamo in una discoteca: non c'è alcol e non è nemmeno notte fonda. Sono le 8 del mattino e siamo in un bar, dentro a una specie di coffee rave dove tutti sorseggiano iced matcha, mentre ballano prima di portare fuori il cane, di un pranzo al parco, prima di uscire per un gelato al pomeriggio.

È così che funziona il soft clubbing, una nuova tendenza in equilibrio fra il desiderio di scatenarsi e quello di socializzare da sobri, senza rinunciare a

FOTO DI BEATRICE FANFANI, INSTAGRAM, @CLUBGIOVANILEMILANO; @M2ORADIO; @SOFT_CLUBBING_ROME; @TERESA_PENSA_PH.

un sonno di qualità. È una dimensione in cui non esiste l'hangover del giorno dopo, ma solo la voglia di uscire liberamente senza compromettere il resto della quotidianità.

«Credo che ci sia qualcosa di biologico: come esseri umani, funzioniamo molto meglio durante il giorno», spiega Tyler Ov Gaia, dj e founder di Nul, il primo collettivo in Italia ad aver proposto eventi e dance party mattutini, che organizza *Rave a Colazione* presso il Club Giovanile di Milano. «La notte ha il suo fascino, ma è anche usurante: tutto ciò che facciamo invece di dormire, nelle ore naturalmente dedicate al sonno, ci stanca più che se lo facessimo di giorno. Ballando al mattino, invece, iniziamo la giornata nel migliore dei modi, con una leggera attività fisica. E anche la pista da ballo vive un'atmosfera più pulita, rispetto a quella notturna, che invece è più cupa e si porta dietro una serie di altri problemi».

Il soft clubbing è la risposta diretta alla crescente curiosità verso la sobrietà, da un lato, e all'epidemia di solitudine, temi molto discussi negli ultimi anni.

In uno studio del 2021 infatti, Drinkaware, ente benefico che si occupa di educazione al consumo di alcol, ha rilevato che il 28% dei giovani adulti non beve alcolici, mentre il rapporto Coop 2025 sottolinea come in Italia il segmento no-alcol sia destinato a crescere, con una previsione d'incremento del 20.3% tra il 2024 e il 2029. Nel frattempo, in un rapporto del 2025 pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità si constata che la solitudine rappresenti un tema importante, e forse non del tutto paradossalmente più nelle grandi città, per circa una persona su sei a livello globale, con le percentuali più alte registrate in particolare negli adolescenti (20.9%) e i giovani adulti (17.4%).

Inoltre, Tyler Ov Gaia sottolinea un altro aspetto importante, cioè l'ampia fascia di età del pubblico presente a un evento come *Rave a Colazione*, che va dai 20 ai 40 anni. «Unire generazioni diverse non è una forzatura, anzi. Si crea un'energia collettiva volta all'inclusività e a vivere il presente», afferma.

In un mondo sempre più virtuale, vivere esperienze nel mondo reale, attraverso l'arte, la musica o l'intrattenimento, è un bisogno concreto. «C'è più attenzione alle cose che ci fanno stare bene», spiega Tyler Ov Gaia, ma soprattutto, «si va a questi eventi perché lo si vuole davvero. La notte, invece, le persone spesso si trascinano a ballare, con la Fomo di dover per forza svagarsi, trascinati dal gruppo e combattendo contro il sonno». A eventi come *Rave a Colazione*, invece, le persone vanno intenzionalmente. È per questo che al termine "soft clubbing", che sembra indicare «un agire per sottrazione», Ov Gaia preferisce quello di «conscious clubbing».

«Avete mai ballato con una tazza di caffè in mano, alla luce del giorno?»

E se a Milano, *M2o Morning Club* coinvolge i giovani la domenica mattina con ospiti di calibro internazionale, nella capitale, *Soft Clubbing Rome* sveglia i partecipanti con caffè, cornetto e musica house, dando spazio a un nuovo modo di «fare serata». Il fenomeno, infatti, è cresciuto talmente tanto da assumere nuove forme. I vinyl listening bar, per esempio, sono un'evoluzione naturale del soft clubbing, dove godersi un calice di vino o gustarsi un piatto ascoltando dischi, per tornare a casa entro le 23.

Soft clubbing non significa rinunciare a uscire. È un invito a concentrarsi su ciò che fa stare bene. A volte questo potrebbe ancora tradursi nel bere sei Margarita e salire su un taxi alle 3 del mattino. Ma oggi stiamo pian piano capendo che anche organizzare una cena e andare a letto presto non è, poi, così male.

Gli appuntamenti



Rave a Colazione

Ogni domenica o quasi, al Club Giovanile di Milano, brioches sotto cassa e atmosfera dance: caffè gratis, brunch vegano, mocktail e cocktail leggeri. Il tutto accompagnato da talk a tema e attività, per un'esperienza dal respiro internazionale, pensata e realizzata dal collettivo Nul.



M2o Morning Club

A Milano, alla Fabbrica del Vapore, una delle radio più ascoltate d'Italia si unisce al trend. Con la partecipazione dei Parisi e Jovanotti in consolle, è la svolta della domenica mattina milanese.



Soft Clubbing Rome

Oggi, prenotando un tavolo in discoteca puoi anche fare un brunch. Almeno secondo Ubi Dj, che a Roma ha l'obiettivo di portare la musica al centro, dove il buio della discoteca non confonde e la luce del giorno illumina la pista.



Good Morning Sunday Bari

A due passi dal mare, la domenica mattina ha un fascino d'altri tempi: caffè offerto, croissant e house suonata in vinile. Accade da Karlo Lounge Bar e Bistrot, tra calore mediterraneo e vibe analogiche.

Quel giorno alle Poste

Nel 2026, Kay Kamakhya ci accompagnerà attraverso la scoperta di un tema, oggi più che mai, cruciale: i diritti. Questa è la seconda puntata della sua rubrica

Avevo 18 anni quando mi sono trasferita a Milano. All'improvviso mi sono ritrovata a dovermi occupare di tutto. Non ero più la figlia di qualcuno. Dovevo diventare genitore di me stessa, la mia rete di sicurezza. La città era bellissima, affascinante, ma allo stesso tempo sconosciuta e a tratti anche spaventosa. Ogni modulo, ogni bolletta, ogni lettera ufficiale sembrava un esame per cui non avevo studiato, non mi sentivo pronta, come quel giorno alle Poste.

Era un pomeriggio d'estate, aspettavo il mio turno fissando un documento scritto in una lingua che ancora non parlavo. Le parole si confondevano come un muro davanti a me. Sentivo di non essere capace di esistere.

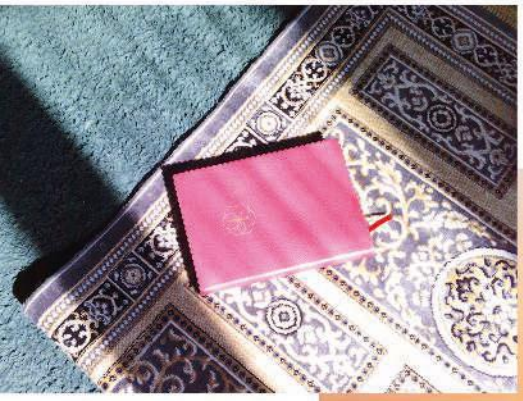
Finchè una ragazza con i capelli rosa non ebbe il coraggio, la voglia, di aiutarmi. Cominciò a tradurre per me quelle frasi incomprensibili, ad aiutarmi a capire. Era un piccolo gesto che le rubava solo una minima parte del suo tempo, eppure in qualche modo cambiò la mia vita. Non ero più sola.

Si chiamava Mireille. Non era una volontaria né un'assistente sociale. Non era lì per aiutarmi. Era un'altra persona che stava spedendo un pacco. Eppure, quell'incontro casuale diventò un filo che si intrecciò alla mia vita. Restammo in contatto. Mi aiutò a orientarmi in un mondo che mi era estraneo e lo fece senza nemmeno rendersi conto che mi stava insegnando la gentilezza.

Nello stesso periodo stavo affrontando anche grandi difficoltà economiche. Avevo fatto una promessa a mia madre: lei avrebbe dovuto mantenermi solo per il primo anno di università. Una volta arrivata in Italia mi sarei mantenuta da sola. Feci quella promessa con sicurezza, senza capire quanto fosse ambiziosa.

Percorrevo le vie di Milano lasciando il mio curriculum ovunque, ma nessuno mi richiamava. L'ansia cresceva, mentre le mie speranze si affievolivano. Ricordo che camminavo per la città cercando di capire come avrei potuto permettermi di vivere lì. La mia fiducia sarebbe stata abbastanza per sostenermi?

L'università mi offrì alcune sedute di terapia, attraverso cui fui indirizzata al Consultorio Familiare in Via Pace. Lì conobbi la mia terapeuta di allora, Arianna, che mi sostenne nei momenti più bui.









E poi si aprì un'altra porta: il Rainbow Desk alla Casa dei Diritti, dove incontrai Leda, che ascoltò la mia situazione e mi disse che avrebbe fatto del suo meglio per mettermi in contatto con qualcuno che potesse aiutarmi con gli studi.

Era estate, l'Italia si preparava alle vacanze. Settembre era sempre più vicino, e con lui anche il momento di pagare le tasse universitarie. Per mesi non ricevetti alcuna risposta. Un giorno, poi, eccola: un'associazione avrebbe finanziato i miei studi.

Ricordo la sensazione dell'aria che tornava nei miei polmoni, come se fossi rimasta in apnea per un periodo così lungo che mi erano sembrati mesi. Quella decisione non mi aiutò solo a pagare le tasse universitarie, mi permise di restare in un Paese che sentivo casa, mi aiutò a costruire la mia vita e diventare orgogliosamente chi sono oggi.

Sono stati il gesto di qualcuno disposto ad ascoltare, uno sconosciuto che traduce un modulo, una terapeuta che fa una telefonata in più. Qualcuno che legge con cura una lettera motivazionale. Una persona che dice: «Proviamoci».

«Sono i piccoli atti di gentilezza, non i gesti plateali, che mi hanno aiutata fino a qui»

Anche l'amore è arrivato nella mia vita così. Ho chiamato Bayran in lacrime, in uno dei miei momenti più bui: lui è arrivato a casa mia con yogurt, biscotti e un fiore. Semplice, niente di straordinario. Ma in quel momento fu rivoluzionario.

Abbiamo la tendenza a raccontare i momenti cruciali della nostra vita come azioni rumorose, urlate e ingombranti, quando invece, per me, sono stati piccoli atti silenziosi, piccoli gesti che hanno creato onde capaci di trasformare tutta la mia esistenza. La ragazza all'ufficio postale non sapeva che avrebbe cambiato il corso della mia vita. La terapeuta non sapeva che mi avrebbe garantito un futuro. La persona che ha letto il mio dossier non sapeva che avrebbe reso possibile la mia permanenza nel Paese che sarebbe diventato il mio posto sicuro.

Eppure lo hanno fatto.

E forse la speranza è proprio questo. Non ottimismo, ma la scelta di agire con cura e attenzione anche quando gli effetti non sono ancora visibili.

Ci sono ancora giorni in cui mi sento sopraffatta. Giorni in cui internet va troppo veloce, in cui il peso sembra troppo grande, in cui la voce del dubbio mi dice che sono indietro rispetto al mondo che va veloce. Questo testo è un promemoria per me stessa: «Kay, ricordati che hai già attraversato l'incertezza e ogni volta hai saputo iniziare dalle cose piccole».

Una traduzione.

Una telefonata.

Un fiore.

Un sì.

Forse non dobbiamo fare tutto, tutto insieme. Forse tutto ciò di cui abbiamo bisogno è essere la sconosciuta dai capelli rosa di qualcuno in un ufficio postale.

Quale piccola azione puoi compiere oggi, che non ti costa nulla, ma potrebbe cambiare la vita a qualcun altro?







di Kay Kamakhya
è una producer di origine indiana, lavora a Milano fra moda e cultura. Con la sua voce fa informazione sociale, ambientale e diffonde consapevolezza sui diritti trans.



Maglia, **Fendi**.
Orologio, di proprietà dell'atleta.

Bebe Vio

La scherma che è stata
la sua scintilla, la sfida
quotidiana di non arrendersi,
la forza di rinascere,
come la Fenice.
L'Academy in cui si aprono
ogni giorno infiniti universi
di inclusione e partecipazione.
In conversazione con l'atleta
che più di chiunque
ha riscritto per sempre
le regole del gioco

di Beatrice Salvioni

foto di Beatrice Salomone

moda di Chiara Tiso



B

Bebe Vio Grandis ha l'energia di una cometa. La si riconosce per il suo entusiasmo, la sua indocilità, la carica che trasmette con disarmante naturalezza. La incontro in call nella mezz'ora che riesce a ritagliarsi tra una mattinata di allenamento intenso e il pomeriggio che dedica ai ragazzi e alle ragazze della Bebe Vio Academy di Roma, aperta nel 2024 dopo la scommessa di Milano: luoghi in cui rendere lo sport accessibile. Il suo viso, dall'altra parte dello schermo, è luminoso.

Subito, con un sorriso e una battuta, mi dà l'impressione di conoscerla da sempre, lei, campionessa europea e mondiale di fioretto con sei medaglie conquistate alle Paralimpiadi tra cui l'oro a Rio nel 2016, a Tokyo nel 2020 e il bronzo a Parigi del 2024. E che oggi decide di ripartire dall'atletica, come ha raccontato al pubblico di *Che Tempo Che Fa* poco prima che arrivasse la primavera. Lei che ha contribuito a rivoluzionare la percezione collettiva dello sport paralimpico e le narrazioni sulla disabilità. Non si fa relegare su un piedistallo per essere ammirata, nel racconto distorto della disabilità come contenuto motivazionale arido e vuoto, senza prospettive.

«Non penso di essere in grado di ispirare. Preferisco dire che mi piace shakerare le persone. Semplicemente io mi diverto a fare quello che faccio. La verità sta qui. Vorrei che fosse così per tutti. Non basta essere innamorato di quello che fai: devi avere le persone giuste, gli strumenti. Lo sport è spazio del possibile. Sei un corpo, sei un atleta. Hai un corpo, hai le potenzialità per diventare atleta, indipendentemente da corpo intero o corpo a pezzi. Bisogna creare le possibilità intorno ai corpi per prendere gli spazi, partecipare, trovare il proprio mondo».

Per lei la scherma è una scintilla; se ne innamora a cinque anni, da allora l'ha sempre accompagnata. Vale per tutte le passioni: scopri che non solo ti piace, ma ti somiglia e sei disposta a superare ogni limite. A 11 anni la meningite, l'amputazione degli arti, 104 giorni di ricovero. L'angoscia di dover rinunciare. La scoperta della scherma paralimpica diventa la ragione per resistere. Prima in piedi, poi in carrozzina: un gesto che con costanza e tenacia, ha dovuto reimparare. E l'ha reimparato alla grande.

«Ho vissuto gli anni migliori grazie alla scherma. Devo la mia vita a questo sport».

Le chiedo di partire dal dolore e dalla vulnerabilità, dal feroce strappo nel suo sguardo quando, il 15 marzo, a Fabio Fazio, ha detto: «È finita con la scherma». Com'è stato maturare questa decisione?

«Molto complicato. Non ricordo giorni della mia vita senza scherma. Me ne sono innamorata da piccola. Anche dopo la malattia, in ospedale, ciò che mi ha permesso di resistere era il pensiero di tornare a tirare. La grinta nasceva dalla mia voglia di fare scherma: mi rendeva felice, mi ha fatta crescere. Quando dovevo capire come usare le protesi per reimparare a muovermi, è stata la mentalità acquisita con la scherma a farmi tenere duro. Decidere di lasciarla è stato difficilissimo». Ma la scherma non ha intenzione di lasciare andare lei.

«Non la sto abbandonando del tutto: non potrò più gareggiare, ma ho iniziato a lavorare nella federazione. Resto a gravitare in questo mondo perché è una famiglia. Sono cresciuta con loro, abbiamo condiviso momenti drammatici, forti, emozionanti. Il momento più difficile è stato alle Olimpiadi di Parigi: sapevo che sarebbe stato l'ultimo match della vita. Era da un po' che nel ti-



Reggiseno e scarpe, **Nike**. Blazer, **Fendi**. Pantaloni, **Lessico Familiare**. Anelli, **Damiani**.

Nella pagina accanto: maglia, **Nike**.

rare provavo paura: ho avuto problemi fisici, i medici iniziavano a preoccuparsi. Immagina: stai facendo la cosa che più ami e allo stesso tempo sei consapevole che ti sta facendo male. È una lacerazione. Avrei voluto che quel match non finisse mai».

Parliamo di dolore, corpo, fatica. Il dolore non è solo emotivo e mentale. Sono pulsazioni fisiche, insistenti, crepe nello sforzo quotidiano di non cedere. Nello sport il dolore si ascolta, si interroga: i primi momenti in cui si comincia ad avvertirlo, inaspettato, sono pieni di sconcerto. Si cerca di nasconderlo persino a sé stessi.

«Poveraccio, il mio corpo. L'ho veramente portato al limite. Già prima di Tokyo, nel 2020, ho cominciato ad avere problemi. Sono partiti dal gomito: infezioni, ospedale, operazioni. Sono stata molto male. Già lì avrei dovuto mollare. Quel periodo è stato tosto. Ma volevo continuare. Abbiamo risolto il problema al gomito, ne è subentrato un altro: mi prendevano paralisi quando tiravo. Mi ostinavo ad andare avanti. Scalpitavo, pregavo, faticavo. Il fisioterapista è stato il primo a dire: "molla". Poi l'ortopedico; le mie ossa non sopportavano più. Rispondevo: "ancora una. Ancora un'Olimpiade". È arrivato il neurologo: "Bebe, basta". Ho dovuto realizzare. Il corpo si riaggiusta, se vai a intaccare parti neurologiche metti a repentaglio tutto; lì arriva la paura. La scherma è la cosa più bella del mondo. Ho accettato di non poterla fare più. Mentalmente andrei avanti, il corpo ha detto basta».

Un'altra luce si accende negli occhi di Bebe Vio: mi parla dei ragazzi e delle ragazze che praticano sport all'Academy; non santi o vittime, ma atleti. Sono gli spazi, i luoghi, le pratiche quotidiane che causano o meno le condizioni di disabilità. È la società che innalza barriere. Servono le condizioni materiali per la partecipazione: nella socialità, nello sport, nella vita. Spesso si ha una concezione della disabilità che oscilla tra supereroismo e pietismo. Molti sono costretti ai margini. A meno che non siano straordinari, in grado di compiere imprese fuori dall'ordinario, come vincere medaglie, diventare campioni; il rischio è essere raccontati come figure irraggiungibili, magiche. Bebe Vio Grandis dimostra di non voler essere l'eccezione, non lasciare in disparte nessuno. Da qui nasce la Bebe Vio Academy: un progetto gestito dalla fondazione Art4sport creata da Bebe e dai suoi genitori, in partnership con Nike, con l'obiettivo di promuovere lo sport paralimpico e renderlo accessibile.

«L'Academy fa fare attività sportiva a ragazzi con e senza disabilità fisiche, dai 6 ai 18 anni. Dura un anno durante il quale provano cinque sport paralimpici. Scelgono quello che li appassiona, li indirizziamo in società sportive di riferimento. Da noi è un calcio di inizio. Più assisti a ciò che avviene all'Academy più ti rendi conto che la partecipazione e l'inclusione avvengono con naturalezza. Una carrozzina non è solo un ausilio per disabili: è un mezzo a quattro ruote che deve andare veloce».

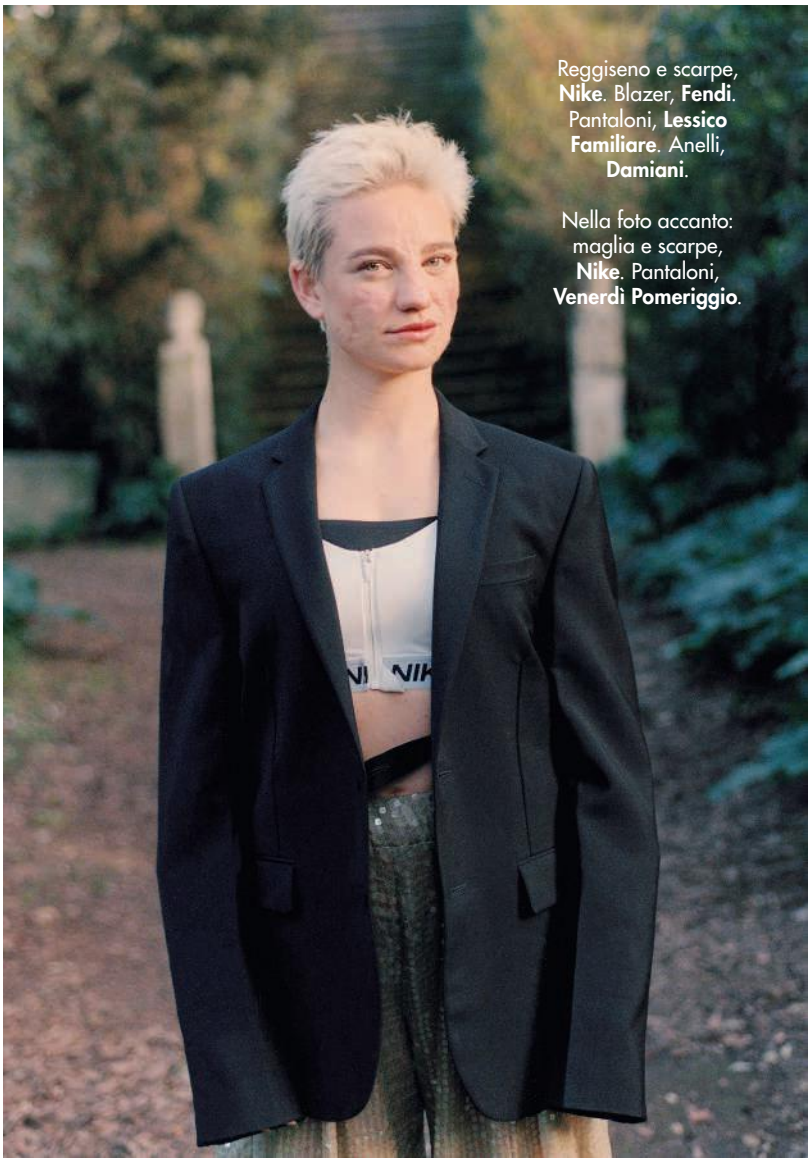
La prima Academy ha aperto a Milano, dopo tre anni a Roma. Da settembre a Mestre: com'è aprire nella città dove hai iniziato tu?

«Lì è iniziato tutto. Nel centro di Mestre facevo fisioterapia, poi ho cominciato ad allenarmi. Lì si è creato il team con cui



Camicia e pantaloni, **Fendi**. Giacca, **Nike**.





Reggiseno e scarpe, **Nike**. Blazer, **Fendi**. Pantaloni, **Lessico Familiare**. Anelli, **Damiani**.

Nella foto accanto: maglia e scarpe, **Nike**. Pantaloni, **Venerdì Pomeriggio**.

«Voglio spargere semi di cambiamento»

per la prima volta abbiamo detto: "ridi e scherza, ma qui mi sa che forse ce la facciamo a qualificarci per un'Olimpiade". Dopo aver seguito me si sono così appassionati che hanno proseguito: ora sono il luogo di riferimento per lo sport paralimpico del Triveneto. Da settembre con l'apertura dell'Academy è un cerchio che si chiude. Abbiamo iniziato a Milano per ingranare, dopo tre anni a Roma. Siamo la prima Academy sportiva integrata al mondo. Abbiamo l'alternanza scuola-lavoro, collaborazioni con le università: gli studenti di Scienze Motorie ricevono crediti formativi, imparano come funziona la preparazione paralimpica, non avranno problemi a seguire atleti con disabilità. Vogliamo spargere semi di cambiamento che andranno a fiorire fuori. All'Academy viene da noi un ragazzo, Nico, che è paralizzato, muove solo gli occhi. Il suo fratellino gli salta sulla carrozzina, gli tiene in mano il fioretto e giocano insieme. Anche questo è sport».

La frase «tana libera tutti» evoca lo spirito intrinsecamente inclusivo del gioco. All'inizio dell'Academy ci si interrogava su come insegnare l'inclusione. Ci si è resi conto che nasce con naturalezza. Il disagio, il fastidio, sono insegnati. È il «non guardare. Non sta bene», sussurrato da una madre a un figlio. Lì nasce la sensazione di una distanza di sicurezza da dover tenere. Lo sport è luogo di condivisione, diritti, accessibilità: come prosegue nel resto della vita dei ragazzi e delle ragazze?

«È questione di sguardi, consapevolezza, abitudine: i bambini che condividono momenti di sport e gioco porteranno questa prospettiva in altri luoghi. Quando andavo alle medie i miei compagni usavano la mia carrozzina, ci divertivamo a fare le gare. Mi facevo staccare i pezzi: "scopri come funzionano". È conoscendo la disabilità, vivendoci accanto, condividendo esperienze che cambi il pensiero. Per molti era una vergogna da nascondere: non avevi una gamba, ti mettevano i pantaloni



«Con lo sport possiamo fare la rivoluzione»

lunghi. Ti infilavano una felpa con la manica in tasca per celare il moncone del braccio. La mia fortuna è stata avere genitori che non mi hanno dato il tempo di imparare a vergognarmi. Da qui parte il lavoro dell'Academy: da dentro. Guardare e guardarsi; vogliamo contribuire a un pezzettino di questa rivoluzione attraverso lo sport».

Nel contesto contemporaneo in cui guardarsi intorno è sconfortante e sembra che la nostra umanità stia scivolando via, progetti così riaccendono speranza. La speranza è un sentimento rivoluzionario.

«Il mio sogno è un giorno entrare in qualsiasi palestra e vedere atleti con e senza disabilità allenarsi insieme. È dare la serenità di poter fare sport. Nei primi tempi della malattia io ero nel panico. Scoprendo la scherma in carrozzina è arrivato il sollievo. Mi ha dato la carica per riconquistarmi il resto della vita. Senza non so come avrei fatto. Adesso è più facile essere consapevoli che un incidente non ti ferma, che un'amputazione non significa la fine delle tue passioni. Permette alla paura di riassestarsi, ridimensionarsi. Vale anche per i genitori. Quando mi sono ammalata i miei si chiedevano: "come troverà autonomia?" Oggi per un genitore che vive il dramma di un figlio che ricorre all'amputazione o immagina il futuro con la disabilità, la prospettiva può essere diversa. È ancora difficile, ma esistono spazi in cui diventa possibile. Vogliamo renderlo sempre più vero».

Bebe si interrompe, chiede scusa; si commuove. In sottofondo alla nostra call, come grilli d'estate, lo stridio dei ragazzi e delle ragazze in palestra. Rievoca i momenti in cui lavorava agli asili nido e amava dedicarsi ai bambini: se reimpari a camminare, sai che meccanismi ci sono nella testa di chi deve farlo per la prima volta.

Le chiedo di parlarmi del significato di apprendere da capo e rinascere. Reimparare a camminare. Reimparare a tirar di scherma. Reimparare a correre.

«Mi ero dimenticata come si facesse a correre. L'atletica è stata una scoperta, una sfida. Peppe, il mio allenatore, diceva: "fai il passo più lungo, alza le ginocchia". Ci provavo, non capivo. "Devi anche spingere in giù il piede!" Guardavo a sinistra; cercavo l'avversario. Correvo storta, in guardia. Resettiamo il corpo, la testa: la scherma è dagli addominali in su, la corsa dagli addominali in giù. Il primo periodo l'abbiamo dedicato a riattivare muscoli che non usavo, che non sapevamo se ci fossero perché la malattia li ha mangiati. Con l'elettrostimolazione a cercarli: "oh, qui c'è un pezzo di quadricipite". Oltre al lavoro sul corpo c'è il lavoro mentale. È proprio un altro mondo».

Agli scout, a 12 anni, i compagni di squadra la chiamavano la Fenice: bruciarsi, rinascere. Lasciare la scherma è un po' bruciarsi di nuovo. Ma senza diventare cenere. Perché Bebe Vio Grandis non ha mai smesso di rinascere, far rinascere. Verso cosa stai correndo?

«Mi vedi con il fiatone. Ho fatto allenamento tutta mattina: sono distrutta. Adesso inizia l'Academy, mi riempio da capo di energie. Con loro è un super allenamento! Correndo mi sto reinventando: nella scherma devi durare il più possibile, c'è l'avversario. Nell'atletica devi dare tutto subito, l'avversario è il tempo. Se corri non pensi. A scherma se non pensi perdi. Resetto il corpo, il pensiero, come affronto la giornata. Non so se mi innamorerò dell'atletica. L'amore è la scherma. Ora è una sfida. Avevo bisogno di arrivare e sapere di essere la più scarsa. Mi mancava. È giusto qui arrivare ultima, sembrare un incapace. Peppe mi ha detto: "sembri una rana che non ce l'ha fatta". Sono serena: non devo dimostrare niente a nessuno tranne che a me stessa. Ora vado a correre dietro ai ragazzini. Il resto si vedrà».

MAKE-UP E HAIR, SARA PETRUCCI. ASSISTENTE FOTOGRAFA, GABRIELE SALADINO. VIDEOMAKER, MATTEO BIANCHI. PRODUCER, SOFIA CERESERO. TEAM, LIA BONO LIN, LAURA GHIGLIAZZA, CECILIA ALBA LUE. LOCATION, VILLA MEDICI.



Total look, **Nike**.

Nella pagina accanto: t-shirt, **Nike**. Camicia, archivio della stylist.

Sei ragazze cam

Diverse voci, un unico slancio: costruire



Diletta Huyskes

di Viola Stefanello

Quando si domanda a Diletta Huyskes come ha capito che da grande voleva occuparsi di etica delle intelligenze artificiali, risponde con un'immagine: quella dell'AI Now Institute della New York University, un centro di ricerca che riunisce sociologi, giuristi, psicologi, filosofi e informatici per discutere insieme dell'impatto dell'intelligenza artificiale sulla società. Si era imbattuta nel loro lavoro mentre completava gli studi in Filosofia all'Università di Milano e ne era rimasta affascinata. «Ricordo proprio di aver pensato: il loro lavoro deve essere amplificato», racconta. Oggi Huyskes ha 30 anni ed è una delle voci più autorevoli in Italia sull'intersezione tra etica e intelligenza artificiale. Lo è diventata un passo alla volta, cercando costantemente modi di portare queste riflessioni fuori dalle aule universitarie e dentro al mondo reale. Dalla ricerca sulle implicazioni etiche del contact tracing per la Fondazione Bruno Kessler durante la pandemia al lavoro con l'ONG Privacy Network, con cui ha portato in Parlamento questioni come i bias degli algoritmi e il loro utilizzo da parte delle amministrazioni pubbliche.

«L'AI non è uno strumento onniscente»

Nel 2023, Huyskes ha co-fondato Immanence, la prima azienda italiana che collabora con enti pubblici e privati per assicurarsi che tecnologie digitali e algoritmi rispettino la legge e aderiscano a principi etici come equità, trasparenza e responsabilità. Un anno dopo ha pubblicato *Tecnologia della rivoluzione*, un saggio molto accessibile che racconta la storia della tecnologia come esclusione sociale, con l'obiettivo di avvicinare le lettrici a una riflessione critica su questi temi. Nel 2025 ha ottenuto un dottorato con una tesi su come i valori umani e culturali influenzano la progettazione degli algoritmi nei servizi pubblici – e su come dietro ogni sistema automatizzato ci siano scelte politiche e sociali, non solo tecniche.

Quel che più la preoccupa è che le applicazioni di AI più utili per la società – quelle che potrebbero migliorare i servizi ai cittadini, rispondere ai bisogni delle persone, supportare la sostenibilità ambientale – siano ancora pochissime, mentre proliferano gli usi militari e commerciali. Nonostante tutto, Huyskes è ottimista. «Se penso al 2018, in Italia non c'era niente», dice. «Qualche festival che invitava ospiti stranieri, qualche giornalista appassionato che faceva analisi di queste dinamiche». Da allora, però, «si è proprio creato un mondo, e questo naturalmente mi fa ben sperare». Sempre più persone, dice, stanno iniziando a capire che l'AI non è più uno strumento che si può ignorare o usare distrattamente: è diventata un'infrastruttura, qualcosa che permea la vita quotidiana quanto l'acqua corrente o la rete elettrica. Proprio come per quelle, vale la pena capire come funziona, e pretendere che funzioni bene.

Se le si chiede cosa può fare una persona comune per avvicinarsi a questi temi, la risposta è semplice: informarsi, e non smettere di usare il proprio spirito critico. «Tendiamo ad affidarci troppo agli output di qualsiasi macchina», spiega. «Dobbiamo ricordarci che questi strumenti non sono onniscienti, non sono oggettivi, e tra l'altro tendono ad accontentarci. È una caratteristica di design».

biano il mondo

una società più giusta. Raccontate dalle giornaliste di *Cosmopolitan*

illustrazioni di Marie Cécile



Mia Bintou Diop

di Cecilia Alba Luè

Mia Bintou Diop inizia dalla pace. Nel suo ruolo, che a soli 23 anni ricopre da qualche mese come vicepresidente della Regione Toscana – la più giovane della storia – e che inaugura attraverso un percorso aperto e partecipativo con gli stati generali della pace nel suo territorio. Inizia dalla pace anche la nostra conversazione, quando dall'altro capo della videocall WhatsApp mi trovo davanti una ragazza dal simpatico accento livornese e il viso incorniciato da una lunga cascata di treccine castane. Le sue parole sono precise e traboccano di coraggio: non confinano la pace nei limiti di un vocabolario astratto, sullo sfondo di un orizzonte immaginario, lontano.

«La pace non si dichiara. La si pratica»

Il suo linguaggio è concreto, rispecchia piuttosto l'azione: «La pace diventa politica pubblica quando entra nelle scelte quotidiane delle istituzioni», mi racconta, «quando incide davvero nella vita concreta di tutte le persone».

Per questo insiste su un'espressione: costruirla "dal basso". Vuol dire investire in educazione, sostenere scuole e università, creare percorsi che promuovano il dialogo e la cittadinanza globale. Ma anche rafforzare i legami fra istituzioni e società civile, mettere in relazione territori e persone. «La pace è concreta quando diventa opportunità, relazioni e diritti dentro la comunità», spiega. «Non è qualcosa che si dichiara: è qualcosa che si pratica». Ci sono luoghi in cui questa pratica prende forma in modo quasi tangibile. Come Rondine, in Toscana, dove ragazzi provenienti da paesi in conflitto vivono e studiano insieme. Qui s'impara che «la cultura della pace non è assenza di conflitto», spiega, «ma la capacità di affrontarlo senza disumanizzare l'altro».

Quando le si chiede chi la ispira, Diop cita figure che tengono insieme rigore e visione. Enrico Berlinguer, «per l'idea di politica come responsabilità pubblica». Marielle Franco, «per la capacità di dare voce a chi non ne aveva». Ma accanto a questi nomi, aggiunge un altro riferimento: le persone che incontra ogni giorno nei territori. Amministratori, associazioni, giovani. È lì, dice, che la politica trova il suo senso più autentico.

E se si trova a guidare deleghe molto delicate e molto politiche, quanto pesa, nell'esperienza di Diop, il fatto di essere una giovane donna afrodiscendente in un ruolo così esposto? Alla fine, per lei, il punto non è essere un'eccezione. Non basta occupare uno spazio, se quello spazio resta chiuso. «Il mio obiettivo», racconta, «è aprire le porte». Rendere più normale la presenza di giovani, di donne, di persone con percorsi diversi dentro i luoghi decisionali. «Perché la vera misura di un percorso politico», sottolinea, «non è quanto riesca a distinguersi, ma quanto riesca a rendersi replicabile».

Nella sua visione, la politica, come la pace, non è qualcosa che si impone dall'alto. È qualcosa che si costruisce – lentamente e collettivamente – creando le condizioni perché altri possano entrarci.



Silvia Semenzin

di Martina Mozzati

Un mondo giusto è quello in cui tutte possiamo sentirci al sicuro. Dirlo oggi fa ancora un certo effetto: significa riconoscere che la strada è lunga, soprattutto quando si parla dello spazio digitale, che porta con sé questioni nuove e sempre più complesse, urgenti da affrontare.

È proprio qui che il lavoro di Silvia Semenzin diventa fondamentale. Il suo inizia nelle biblioteche universitarie da studentessa, prima, e da ricercatrice poi, dedicandosi al tema delicato della violenza di genere online, evidenziando come il web sia l'ennesimo luogo di predominanza maschile. Su questo si concentra il suo ultimo libro, edito da Einaudi, *Internet non è un posto per femmine* (2026), che rileva come il complesso mondo della Rete sia il luogo virtuale dove si ripropongono modelli di potere patriarcale e gerarchie già presenti nel mondo reale.

Un prodotto che, alla sua nascita, invece di cogliere l'occasione per costruire un mondo nuovo e distaccarsi così dalle dinamiche già in atto, è diventato il nuovo piano su cui applicare la stessa logica di potere già presente nella realtà.

Eppure, le donne nella tecnologia sono state fondamentali. «Non sappiamo che il primo algoritmo l'ha scritto Ada Lovelace, che i primi codici sono di Grace Hopper, i primi grandi computer per calcoli dei missili balistici sono stati pensati dalle Eniac Girls, informatiche che sono state oscurate anche dalle foto storiche», ci dice Semenzin quando la raggiungiamo al telefono. «Internet è diventato uno spazio maschile, non lo è sempre stato», ci spiega, mentre ricorda una per una le donne che hanno costruito il sistema che di lì a poco avrebbe cambiato il mondo. In quanto spazio libero, Internet è il luogo del desiderio, un luogo dove sembra che tutti abbiano il diritto di esprimersi e dove la violenza, fisica o verbale, attecchisce facilmente.

«Internet non nasce come spazio maschile, lo diventa»

È la natura stessa delle big tech e dei colossi che governano i social a permetterlo, ci spiega l'autrice, che dedica la propria ricerca a capire come è possibile rendere Internet un luogo più sicuro e regolamentato. Nel 2019, mentre il Parlamento italiano si scervellava intorno al termine «revenge porn», cercando di formulare una legge, Semenzin si infiltrava in 50 gruppi Telegram – per la campagna Intimità Violata – dove la pratica era ed è quotidiana, per conoscere i motivi alla base del fenomeno: mascolinità performativa e terminologia iper-sessualizzata sfociano nella condivisione di materiale fotografico senza consenso di donne e minori. Veri e propri «stupri digitali», per usare un termine dell'attivista e sociologa, che si combattono con leggi volte a prevenirli. Non fosse che, purtroppo, spesso dove c'è violenza, ci sono i click. Animando le chat, gli utenti portano guadagni alle piattaforme social che vivono anche grazie a questo.

Silvia chiude con una nota positiva. Adesso che l'analogico ha lasciato spazio al digitale e che il virtuale è ormai il mondo che abitiamo, è più che mai importante «non lasciare tutti gli spazi in mano ai cryptobro della Manosfera. La tecnologia femminista esiste e anche se oggi c'è molto pessimismo, dobbiamo riappropriarci della possibilità di creare. È importante partire anche dall'offline, dalle assemblee e dalle piazze, ma poi reclamare il digitale e non lasciare sole le attiviste».



Federica Gasbarro

di Elisabetta Moro

L'elenco incompleto delle cose che ho imparato parlando su Meet con Federica Gasbarro, comprende l'esistenza, in Islanda, di un enorme aspirapolvere che risucchia l'anidride carbonica nell'aria; il fatto che l'aspirina derivi da un albero che cresce sulle sponde dei nostri laghi; la scoperta, da parte di una scienziata polacca, che è possibile stampare pannelli fotovoltaici su superfici flessibili e trasparenti.

Per Gasbarro, 31 anni, biologa, attivista per l'ambiente e green content creator, la natura e la scienza sono catalizzatori di stupore e informazioni che aiutano a «unire i puntini», dice, «a far capire che la biodiversità ci riguarda. Non è solo una balena che si estingue chissà dove, mentre qui la vita continua».

Nel 2019, mentre studiava Biologia all'università, Gasbarro ha sentito parlare di Greta Thunberg: «Non si era mai vista una ragazza di 16 anni che scioperava per il clima e i tempi erano maturi perché il tema scoppiasse a livello mediatico».

«Non pretendo di cambiare le cose, ma non starò a guardare»

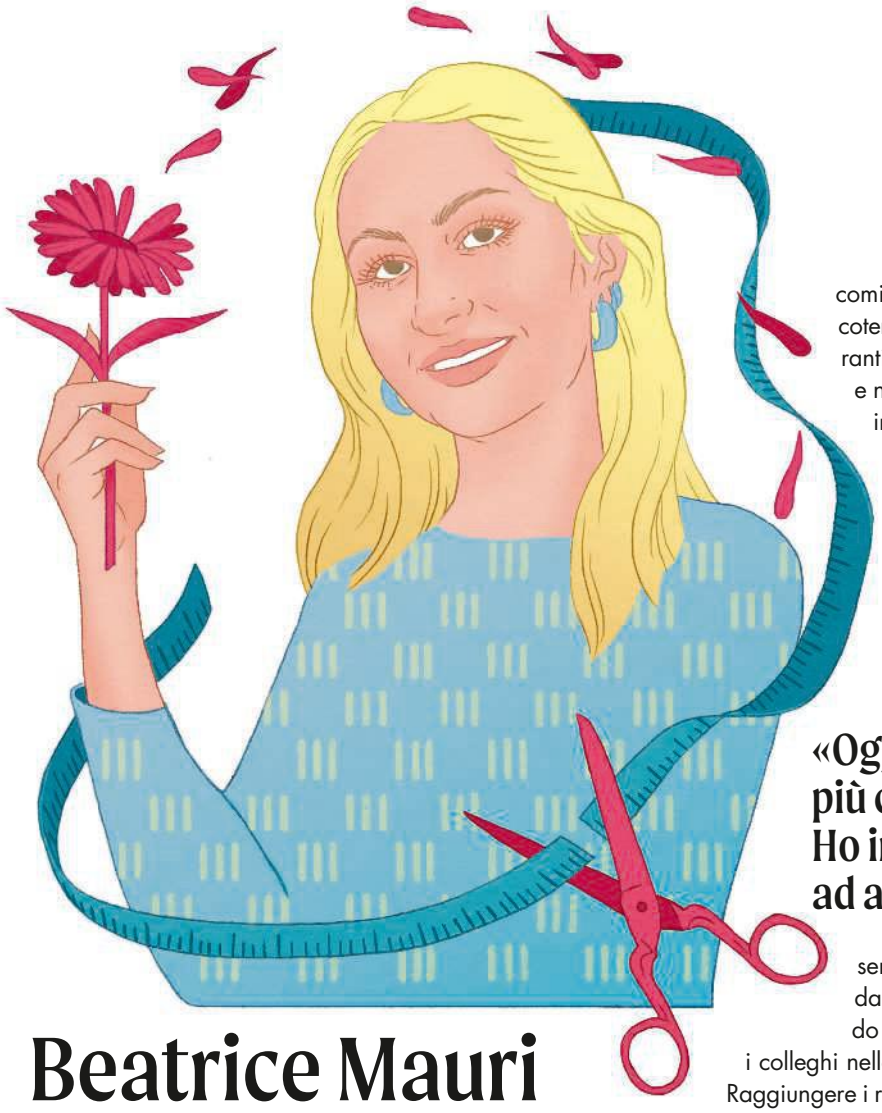
Quando, in Italia, un gruppo di ragazzi ha dato vita a Fridays for Future Roma, Federica si è unita a loro diventando uno dei volti del movimento, organizzando le manifestazioni, partecipando, con un progetto personale, al primo Summit dei giovani sul clima organizzato dalle Nazioni Unite (e poi tornando all'ONU altre due volte), venendo anche selezionata da *Forbes Italia* tra i giovani leader del futuro.

Ne parla come di un periodo spensierato se paragonato a oggi: «ci ascoltavano parlare, i governi facevano investimenti per il clima», racconta. «Per due anni ho creduto che il mondo stesse prendendo la giusta strada. Ancora si parlava di stare sotto un grado e mezzo. Adesso, figurati: una bomba emette tonnellate di anidride carbonica».

Oggi, secondo Gasbarro, c'è una «marcia indietro» nelle politiche europee e globali. «Alle COP», dice, «discutono di misure di adattamento al cambiamento, non di come evitarlo». Intanto la crisi ambientale continua: la dipendenza dai combustibili fossili, le emissioni, i trasporti, la moda a basso costo che inquina fiumi, mari, deserti. Parlando con Gasbarro ritrovo quell'inciampo tra futuro desiderato e negato che ci siamo abituati a sopportare. Mi dice «noi ancora non dovremo lavorare di notte per il caldo», ma anche, «se un giorno sarò madre».

A me, interessa la speranza, la stessa che percepisco dal profilo Instagram dove oggi Federica coltiva il suo lavoro di divulgazione. Nei momenti bui condivide notizie su innovazioni che potrebbero cambiare le cose (è qui che mi parla di "Mammoth", l'aspirapolvere gigante che «poteva rimanere nella mente di un bambino», ma in cui qualcuno ha voluto credere).

Secondo la scrittrice Rebecca Solnit, le basi della speranza sono «l'impossibilità di conoscere cosa succederà» e la possibilità che «l'inimmaginabile» accada. Mi sembra valga anche per Federica. «Cerco di piantare dei semi», dice, «di essere realista, di ricordarmi che, se abbiamo creato sette isole di plastica un bicchierino alla volta, allora la squadra conta, anche al contrario. Non mi aspetto di cambiare il mondo, ma neanche di restare a guardare».



Beatrice Mauri

di Elena Quadrio

C'è qualcosa di estremamente magico quando sono le ragazze più grandi a parlare a quelle appena più piccole; molto simile all'amore di una sorella maggiore, un abbraccio di una mamma, che si mescola al consiglio di un'amica. Non troppo lontano, per non capirne i sentimenti incastrati nelle pieghe generazionali, vicino quanto serve per diventare una guida attenta, una cura consapevole, uno spazio d'ascolto e safe, che non opprima, non giudichi. In un tema di prima superiore, lamentandomi dei miei genitori, scrivevo: «Pensano di capire quello che vivono gli adolescenti, solo perché dicono di esserci già passati». Non sapevo ancora di avere bisogno di una sorella maggiore, o meglio, di tante di loro.

«Non ringrazio di aver avuto questa malattia, ma forse, in qualche modo, il mio percorso doveva andare così», a dirmelo è Beatrice Mauri, 28 anni, volto di Peso Positivo. Un progetto, un canale social, un'associazione (la Famiglia Peppino Fumagalli), una casa (un posto fisico a Monza, la Casa Peso Positivo), un comitato – dodici professioniste tra psicologhe, psicoterapeute, neuropsichiatre e nutrizioniste che garantiscono il valore tecnico scientifico dei contenuti e ne supervisionano l'accuratezza –, che lavorano insieme per prevenire i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA), per informare a riguardo. «In Italia più di 3 milioni di persone ne soffrono – spiega Mauri, che dal 2021 si occupa della creazione dei contenuti online – parlarne è fondamentale: è un tema che può coinvolgere chiunque, anche indirettamente». C'è lei, insieme a tante altre, dietro ogni post del progetto, che avvicina, tramite il feed di Instagram, a scoprire un rapporto sempre più onesto, sano, benefico col corpo. Che spinge ad accettarsi «senza voler rincorrere sempre qualcosa o qualcuno». «Per me significa dare un senso a quello che mi è successo»: partendo dalla sua esperienza personale, Mauri va con i colleghi nelle scuole, nelle aziende e nelle società sportive. Raggiungere i ragazzi e gli atleti è fondamentale, ma lo è altrettanto coinvolgere gli adulti di riferimento. «Spero che il lavoro di prevenzione possa aiutare a evitare questa sofferenza, oppure offrire un messaggio di speranza a chi la sta attraversando. E anche di poter essere d'aiuto ai genitori e agli amici: anche loro possono soffrire e trovarsi in difficoltà; dargli gli strumenti adatti significa permettergli di diventare alleati importanti».

«Oggi mi sento più consapevole. Ho imparato ad apprezzarmi»

Così oggi, cresciuta, sempre creativa, determinata ed empatica, ancora amante dello sport come quando da bambina praticava twirling – «disciplina molto simile alla ginnastica ritmica, in cui l'attenzione al corpo e alla performance è centrale» – ma con nuove consapevolezze – «ero molto perfezionista, emotiva e attenta al giudizio degli altri; oggi mi sento molto più consapevole di me stessa e delle persone che mi circondano, ho imparato ad apprezzarmi» – definisce impagabili i momenti in cui le ragazze che la seguono la ringraziano live per il lavoro che lei fa con Peso Positivo. Sapere di poter dare speranza a qualcuno, far capire che si può stare meglio, è qualcosa che le riempie il cuore. Sapere che ci sono delle sorelle maggiori che, a distanza di un click, possono aiutare le ragazze e le loro famiglie lo riempie a tutte noi.



Tära

di Anna Carla Zucca

«Nessuno ha capito cosa vuol dire avere l'anima in esilio / l'identità in affitto», canta in "Diaspora" Tära, all'anagrafe Tamara Al Zool, nata e cresciuta in Italia da genitori palestinesi. Della strofa «Dio mi ha dato una voce / devo compensare chi la usa poco», Tära ha fatto il suo manifesto, legando alle sfide sociali e alle sue origini un modo di raccontarsi rappresentativo delle seconde generazioni. Per Tära, la musica è cominciata come un gioco, una forma d'espressione che la incuriosiva e appassionava poi, via via, tutto si è fatto più professionale. Il 2024, che è stato l'anno di svolta, anche grazie alla partecipazione alle selezioni di X Factor Italia. Nel 2025, Tära muove i primi passi sui palchi italiani con l'Araba Fenice Tour, mentre all'inizio del 2026 pubblica due nuovi singoli "Mezzaluna" e "Diaspora", ad anticipare il suo progetto discografico previsto per quest'anno.

La musica per Tära risponde al dovere di farsi ascoltare: «Sono sempre stata una persona molto introversa, crescendo tendevo a nascondere le mie origini, ma a un certo punto ho capito che se non sono io a parlare delle mie origini, non lo farà nessuno per me. Devo contribuire alla narrazione della mia identità e credo sia un dovere portarla avanti con fierezza, imparando ad amarla, perché so che non è facile». Quando le chiedo di queste difficoltà, Tära racconta che «non mi andava di sentirmi l'unica diversa in classe. Bastava leggere il mio cognome e subito finivo sotto i riflettori, tra commenti e giudizi, mentre io non ci volevo stare. Tutto questo mi rendeva difficile mostrarmi veramente per quel che ero, quindi per un periodo ho semplicemente cercato di omologarmi allo standard occidentale». Continua Tära: «però, piano piano, ti rendi conto che grazie a questo ibrido culturale hai imparato a vedere il mondo in un modo che forse gli altri non possono vedere, a concepire davvero la convivenza e capire che è un valore».

Il racconto dell'identità italo-palestinese è fondamentale nella sua musica, a partire dalle sonorità che mescolano naturalmente il pop occidentale di Michael Jackson e quello arabo di Fairuz. Tra i brani, "Mezzaluna" riconduce a un momento preciso: «in casa di mia nonna c'è questa grandissima finestra e io mi ricordo l'alba vista da lì, al momento della prima preghiera del giorno». Per Tära, lo spicchio celeste è un'immagine e un simbolo: l'Hilal è la luna del Ramadan nella religione islamica, così come la Mezzaluna Fertile è la parte di mondo da cui proviene.

«Non dovremmo avere paura quando diciamo la verità»

Nel suo singolo più recente "Diaspora", Tära descrive con parole concrete ciò che accade in Palestina. Parla di droni che si confondono con le comete, di governi che istigano all'odio e di quell'arte che ha dovuto prendere il posto della politica. Spiega: «la politica dovrebbe essere un pilastro importante della comunità. Dovremmo essere fieri di questa parola. Ma negli ultimi anni qualsiasi cosa è diventata politica, tranne la politica stessa». Politico è, per esempio, l'uso della parola genocidio che Tära fa in questo brano: «non capisco la paura di prendere posizione in Italia, alla fine tutto ciò che posso perdere io non sarà mai abbastanza per ripagare ciò che hanno perso i miei antenati e le persone che oggi subiscono il genocidio. Usare questa parola non dovrebbe essere controverso: non dovremmo avere paura quando diciamo la verità».



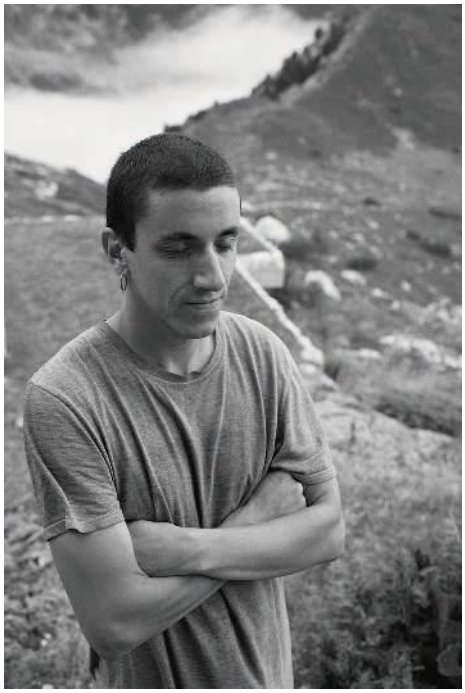
Continua

In un angolo remoto del Piemonte meridionale, un progetto fotografico parla del legame profondo fra natura e memoria

a fiorire

di Laura Ghigliazza
foto di Gabriela De Giacomo







Franç'ma Août.
Méire, cubert, rouhaa,
pouhin, d'en temp.
Just s'arubavo a sorte
se partio: ën Franç' Aout.
Just s'arubavo a sorte
d'ent la toumbo, blhanco
e founzo, la gent se
parilhavo: a lou mai out
di sout, a soutà i Alp.

Barba Toni Baudrier





Ci sono luoghi che possono sembrare poco più di un puntino sulla carta, angoli di mondo silenziosi, lontani dal turismo ossessivo e dai reel con audio in tendenza salvati fra i preferiti. È in questi spazi, nascosti nella terra e nel tempo, che la natura offre i suoi segreti più preziosi. Ai piedi del massiccio del Marguareis, in un territorio appartato del Piemonte meridionale, alcune stazioni botaniche alpine custodiscono un patrimonio naturale tanto prezioso quanto fragile. In 56 aiuole organizzate per habitat crescono oltre 6000 piante, appartenenti a più di 500 specie spontanee, collocate in ambienti che riproducono con precisione le condizioni originarie della montagna. Non si tratta di semplici aree di conservazione, ma archivi viventi di biodiversità, dove ciò che altrove rischierebbe di scomparire, continua a esistere. Il progetto della fotografa Gabriela De Giacomo non si limita a osservare, ma costruisce una relazione, mettendo in dialogo fotografia e poesia in lingua occitana — lingua romanza storicamente diffusa nelle valli alpine tra Francia e Piemonte, e tuttora parlata. Da questo intreccio fra immagini e parole, emerge un percorso che invita a rallentare lo sguardo e a confrontarsi con ciò che resiste: la natura, le lingue minoritarie, i gesti quotidiani. In un tempo di rapide trasformazioni e perdita di memoria, cosa siamo disposti a fare per ciò che sta scomparendo?

Il progetto "Trai fiour pour Sablinna | Three flowers for Elisabetta", fa parte della mostra collettiva *Fuori traccia. Storie di ribellione, identità e nuove possibilità* alla quinta edizione di Liquida Photofestival. Dal 17 al 19 aprile 2026 negli spazi del Real Collegio Carlo Alberto a Moncalieri, Torino.



Trai fiour pour Sablinna
Teu veuvvi 'n sitò, Sablinna, pórti peu lou coustum dla valoda,
la cadena 'd galansin ch'ij nvivovou g'eucc di griouvés.
Al pais la gi vnija, 'n ti vecc tamp, 'd ssgnouri chi blagòvou
la courazousa "alura dla pouartò",
da passianssa'd chicc ommi da pél dura: mò siou confort
l'éra scou n ciòp veud.
La vòl niante sounor coun lou piffri s'l maleur, s'la miseria' d'autri.
Gi nostri's lamatovou che l'Asord pour punirgi i gi avia fo
nosc-ri sli cóle.

Ernesto Caballo





Pronte a correre



Abituate ad aspettare che siano gli altri a venire verso di noi, siamo cresciute pensando di dover silenziare i nostri desideri. Ma mostrarci per quello che siamo è il primo passo per esaudirli

di Arianna Montanari





All'asilo ero innamorata di un bambino che si chiamava Riccardo. Aveva i capelli biondi tagliati a scodella, era popolare ma non faceva troppi sforzi per esserlo: anche senza strillare e senza fare i dispetti alle femmine, lo volevano sempre in squadra quando c'era da giocare a calcio. Era anche molto bravo a disegnare.

Di lui mi piaceva tutto ma non eravamo amici, non ci frequentavamo granché. Il mio amore si esprimeva perlopiù nell'osservarlo di nascosto e, dopo la scuola, contare le ore che mi separavano dal momento in cui l'avrei rivisto, e perciò mi sorpresi quando, verso la fine dell'ultimo anno di scuola materna, mi invitò alla sua festa di compleanno.

La questione del regalo era importante: mia madre avrebbe voluto prendergli la solita scatola di matite colorate acquarellabili, ma io avevo insistito per l'action figure del Power Ranger rosso, e alla fine l'avevo spuntata. Ero emozionatissima. Qualche giorno prima della festa presi anche una decisione importante: mi sarei dichiarata. Sotto al nastro del pacchetto incastrai un bigliettino che aveva le tonalità del rosa e del fucsia, e con la grafia stentorea di chi ancora sta imparando vi scrissi: «Buon compleanno Ricardo, il vero regalo è che ti amo».

Se ricordo così bene quel biglietto di più di trent'anni fa, e come rifletteva la luce il cartoncino lucidissimo, non è certo per merito della mia memoria prodigiosa. È recentemente ricomparso dal fondo di un cassetto durante un trasloco, come un messaggio dalla bambina che sono stata – o che volevo essere –, alla donna che sono diventata. Il Power Ranger arrivò infatti nella cesta dei regali sprovvisto di accompagnatore: la mia prima dichiarazione d'amore non venne mai consegnata. Non per una dimenticanza o un accesso improvviso di timidezza, e neanche perché mi fossi disamorata, ma per un fermissimo intervento esterno che mi impedì, così dissero, di cadere nel ridicolo.





Mia madre non era riuscita a convincermi che ci volessero due "c" in Riccardo, ma sembrava apprezzare la mia intraprendenza. Non biasimava quel mio innamoramento ma non lo prendeva sul serio come avrei voluto, sembrava anzi che la mia cotta la divertisse. «L'Arianna si è innamorata di un compagno di classe», aveva detto con un risolino a mia nonna e a mia zia quella domenica a pranzo, «gli ha anche scritto una lettera d'amore», e sulle prime io ero contenta di essere, per una volta, la protagonista del consesso femminile che si riuniva nella cucina dei nonni tutte le settimane, mentre i maschi di là guardavano il campionato.

Mia nonna però non aveva riso per niente, anzi aveva sgranato i begli occhi verdi, bistrati di mascara, e poi aveva scandito con sgomento: «una lettera d'amore?». Mi aveva detto che non stava bene, che non era proprio il caso, che le femmine che si espongono non piacciono a nessuno e nessuno le vuole, che le prendono tutte in giro e rimangono zitelle. Tutte. «Falli correre, dai retta a me», aveva concluso risoluta, «devono essere loro a cercarti». Io, che di amore e di vita non sapevo niente, ma che adoravo mia nonna perché si vedeva che piaceva a tutti, mi ero ammutolita. Non ero l'eroina coraggiosa di una grande storia d'amore, ero solo una bambina.

«Se gli do il biglietto lui mi amerà?», avevo chiesto con timore a mia madre quella sera, e lei mi aveva risposto che non lo sapeva, che nessuno poteva saperlo. Di fronte a quell'incertezza avevo allora riposto il bigliettino rosa nel cassetto della scrivania che avevo in camera, dove è rimasto per decenni.

«La bambina ferita che c'è in molte donne è una ragazzina a cui fin dalla prima infanzia è stato insegnato che doveva diventare qualcosa di diverso da sé stessa, che doveva negare i suoi veri sentimenti per attrarre e compiacere gli altri», scrive bell hooks in *Tutto sull'amore* (Il Saggiatore). Mia nonna aveva scoraggiato il mio entusiasmo ma non l'aveva certo fatto con cattiveria, aveva anzi agito in fin di bene. Era stata la prima a impartirmi quella lezione base di dinamiche amorose, incrollabile come un comandamento, che poi avrei trovato dappertutto, da *L'età dell'innocenza* di Edith Wharton a *Via col vento* fino a "Oro" di Mango e alle pagine di *Top Girl*. La domanda aumenta solo quando l'offerta scarseggia: vale per i Labubu così come

per il mercato delle relazioni, dove per essere desiderate sembra che sia necessario fingere di non desiderare mai.

Dopo anni di ortopedia morale e di educazione alla compiacenza, l'adagio «se ti fai avanti per prima li spaventi» ci è ormai entrato sottopelle. Ci si esercita in privato – con il workout e gli undici step della beauty routine, o provando 200 volte i discorsi allo specchio, solo per riuscire a simulare un compassato disinteresse, come se l'incontro con gli altri si svolgesse sempre su un palcoscenico dove abbiamo un faro puntato addosso ma quelli in platea non li vediamo neanche, non siamo mica lì per loro. Il segreto paradossale dell'outfit perfetto: sexy ma disinvolto, il primo straccetto trovato nell'armadio.

Ai maschi si insegna a essere audaci e diretti, a osare senza curarsi troppo delle conseguenze – e il disorientamento della mascolinità lo vediamo anche dalla progressiva, sacrosanta fatica a corrispondere sempre a un immaginario così prestazionale –, alle femmine è richiesto di silenziare i propri desideri fino a non riuscire più a sentirli, che tanto l'importante è essere volute, non volere. Durante un appuntamento, qualche anno fa, ebbi un'epifania mentre mi aggiustavo il rossetto in bagno: stavo facendo di tutto per piacergli, ma non mi ero chiesta neanche per un attimo se lui piacesse a me.

Quello di mia nonna non era perciò solo un vizio di famiglia, o il capriccio di una signora abituata a sedurre gli uomini con strumenti un po' retrò, ma un destino culturale. Il desiderio femminile ha sempre fatto paura. Storicamente giudicato più imprevedibile e capriccioso di quello maschile, si è trovato imbrigliato in un sistema patriarcale che lo ha disciplinato fino a ridurlo al silenzio.



«Donne a un telefono che non suona mai», canticchiava mia mamma, e io non capivo perché non suonasse mai quel benedetto telefono, che problemi avesse, forse era rotto? «Le donne non chiamano per prime», mi aveva spiegato lei con naturalezza. Non chiamano per prime, non scrivono per prime, aspettano tre ore prima di rispondere al WhatsApp che aspettavano da mesi, non commentano mai niente al tipo a cui pensano tutto il giorno. In compenso si sfogano con le amiche, moltiplicano le sedute dall'analista e si appuntano tutto nelle segretissime note del telefono: una pratica di autocontrollo logorante di cui non sentiamo neanche più il peso emotivo, tanta è l'abitudine.

Simone de Beauvoir ne *Il secondo sesso* scriveva che le donne hanno imparato l'arte della dissimulazione perché è stato sempre impedito loro di agire direttamente sul mondo, e infatti stupisce ancora oggi che una donna prenda l'iniziativa o parli con franchezza, stupisce che si proponga sessualmente, stupisce perfino che cerchi un'altra donna per fare amicizia e che non aspetti semplicemente che il tempo faccia il proprio corso. Il suo spazio più autentico sembra quello dell'inazione e dell'attesa, del fatalismo: oggetto e mai soggetto di un desiderio che è meglio nascondere, nella speranza che qualcuno si dia la pena di venire a cercarlo.

Non voglio sembrare ingenua o generalizzare troppo: so bene che esistono donne capaci di esporsi, ma ho come l'impressione che farsi avanti, scrivere «mi ha fatto piacere conoscerti, vorrei rivederti», non sia mai un gesto neutro e vissuto in serenità, ma che si porti sempre dietro una vaga inquietudine, l'incertezza di chi vorrebbe prendere il comando della propria vita ma teme di non essere davvero titolata a farlo, di sembrare ridicola o troppo arrogante o poco femminile – perché forse farebbe meglio ad aspettare un gesto dall'esterno, o perché teme che una risposta un po' distaccata sarebbe troppo penosa da sopportare.

Il maquillage emotivo del «falli correre» ha poi trovato negli smartphone la sua infrastruttura perfetta. I social non ci hanno liberato, non ci hanno permesso di superare i consigli di mia nonna, ma, al contrario, li hanno trasformati in una strategia algoritmica meticolosa e pervasiva: passiamo ore a decodificare le spunte blu e l'ultimo accesso WhatsApp, smarrendoci in labirinti ermeneutici di cui a volte perdiamo anche il senso originario, la ragione per cui ci stiamo arrovellando. Non basta evitare il telefono, c'è

GETTY IMAGES.

tutta una complessa estetica della disinvoltura da pianificare: story che suggeriscano indipendenza e feed che mostrino sempre la nostra parte più desiderabile.

Questo controllo, però, lo sappiamo, è un'illusione. Mentre monitoriamo i movimenti altrui dietro lo schermo, convinte che sottrarsi sia una forma di potere, restiamo congelate in quella che Simone de Beauvoir chiamava «immanenza», ovvero la condizione di sottomissione e passività a cui la donna è stata storicamente relegata.

Come tutte le altre prassi, però, anche l'abitudine a nascondersi, a riflettere il desiderio altrui senza mai esprimere il proprio, diventa performativa: non è solo il carattere a definire il comportamento, ma è spesso anche il contrario. «Fake it until you make it», si dice, ma se quello che metto in scena è un personaggio che gioca sempre di rimessa, che domanda agli altri la misura del proprio valore ed è sempre lì lì per spezzarsi, come potrò non sentirmi fragilissima e in balia dei capricci altrui? Sono sempre anche quello che faccio, e che racconto di me stessa.

«Come si fa a diventare più cool, a spegnere i propri sentimenti e fregarsene di tutto?», hanno domandato recentemente a Jemima Kirke, l'indimenticabile Jessa di *Girls*. «Di solito si crede che essere cool voglia dire essere superiori alle cose, fregarsene», ha risposto lei, «ma secondo me in realtà è solo una questione di onestà: essere cool vuol dire scegliere di mostrare qualcosa di te che la gente troverà inaccettabile, mentre lo sforzo visibile di nascondere una parte di sé stessi è totalmente uncool».

«Ai maschi si insegna a essere audaci, alle femmine a silenziare i propri desideri»

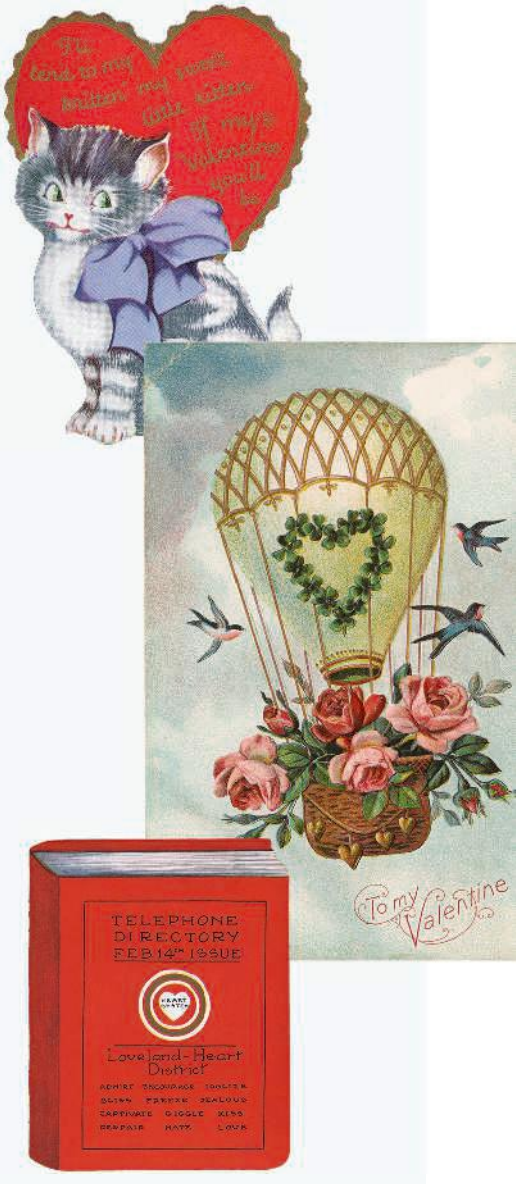
Su questa scia, in opposizione alla reticenza sarebbe bene recuperare il concetto greco di parresia, ripreso anche da Foucault nel suo ultimo corso al Collège de France nel 1984, poi raccolto e pubblicato con il titolo *Il coraggio della verità*. Questa parola non indica solo una postura etica orientata a una generica sincerità, ma la pratica radicale di dire il vero su sé stessi, trasformando il pensiero – e quindi i desideri –, in un'azione che ci manifesta come soggetti al mondo, e soprattutto che apre la possibilità di una relazione autentica con gli altri.

Uscire allo scoperto per dire la propria verità è certamente un piccolo atto di coraggio, e se è vero che in parte ci espone e ci rende vulnerabili, è altresì vero che rappresenta l'unico modo che abbiamo per definirci come individui d'azione, per avere una presa su quello che ci accade e sui legami che creiamo – non più simulacri di un copione già noto e ormai stanco, ma capaci di restituirci finalmente un'esistenza che ci assomiglia, misurata sul peso reale dei nostri bisogni e non sul vuoto a perdere delle nostre reticenze.

Chiunque abbia ricevuto un messaggio inaspettato, o un'e-mail affettuosa non prevista, sa quale sia il potere di queste piccole dichiarazioni sul colore che può assumere una giornata, o, in alcuni casi, sul corso di una vita. Perché dovremmo solo riceverli, quei messaggi, e mai inviarli? Come possiamo aspettarci che gli altri realizzino i nostri desideri, se noi per prime non siamo in grado di esprimerli con chiarezza?

La legge capitalistica del mercato non è da giudicarsi assoluta e invariabile: un'alternativa c'è sempre, anche se tutti faranno in modo di farci credere il contrario, e a volte quell'alternativa possiamo essere proprio noi. Il desiderio, la curiosità, non sono beni di lusso da centellinare. Non si esauriscono e anzi, si alimentano e rinforzano a vicenda, basta offrirgli un terreno fertile su cui crescere, uno spazio in cui mettere radici.

Siamo al mondo per giocare e sbucciarci le ginocchia, non per rinchiuderci dentro una teca di cristallo, e se poi il Riccardo di turno non dovesse rispondere, pazienza. Vorrà dire che avremo nutrito un po' la sua autostima, gli avremo concesso un po' di magia, gli avremo fatto un regalo. E, concedendoci la libertà di mostrarci per quello che siamo, lo avremo fatto anche a noi. ◐





EastLab Official licensee Eastlab S.r.l. | Piazza de' Prescobaldi, 4 | 50125| Florence Italy | +39 0553 10717 | www.eastlab.it

Style



Tra gioielli di vetro colorati, jeans e t-shirt stampate, la moda spring 2026 è un invito a esprimersi senza paura. In una parola: «whimsical».

DIOR, ALTA MODA, SS26. LAUNCHMETRICS.

Anima sportiva

Sarà che abbiamo cominciato l'anno con le Olimpiadi o sarà che la stagione richiama la voglia di mettersi in gioco, le mise della primavera sembrano pensate per allenarsi in palestra, fare un trekking con vista o surfare per ore alla ricerca dell'onda perfetta **di Maddalena Tancorre**


LOEWE


8


9


10


11


2


3


4


5


6


7


FENDI


SAINT LAURENT


12


PRADA

1. Giacca Field Tripper, **Free People**, 208€
2. Pantaloni in piquet tecnico stretch, **Gas Jeans**, 109€
3. Felpa con zip Anytime Explorer, **Sweaty Betty**, 120€
4. Fascia per capelli in tessuto Airlift, **Alo Yoga**, 38€
5. Leggings a vita alta, **Lululemon**, 108€ **6.** Sneaker Shox Z SE, **Nike**, 139.99€ **7.** Crop top in tessuto riciclato, **On**, 50€
8. Giacca a vento Hike Utility, **The North Face**, 165€
9. Pantaloni Stadium Mesh, **Adidas**, 75€ **10.** Track jacket Heritage Yankees, **Sporty&Rich**, 265€ **11.** Shorts da running, **Puma**, 30€ **12.** Giacca sportiva con Softmove, **H&M**, 29.99€

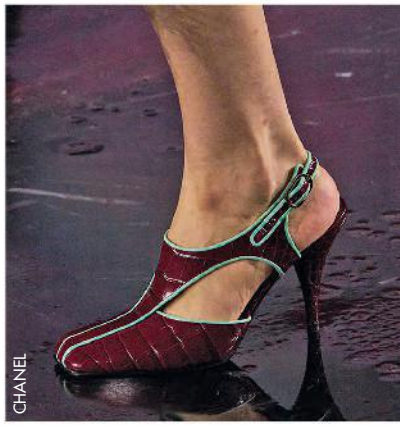
All day sling

Sotto un paio di jeans o con una minigonna, le slingback sono le calzature che rendono speciale ogni look della stagione. Per indossarle, tutto sta nello scegliere il materiale e la stampa: satin, denim o vernice, fra animalier, pois e bicolore. Senza dimenticare l'altezza del tacco.


STELLA MCCARTNEY

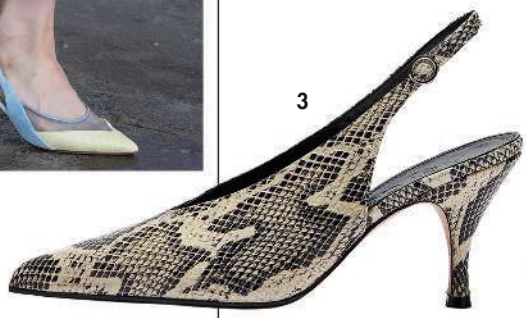

SAINT LAURENT


JASON WU


CHANEL


1


2


3


4

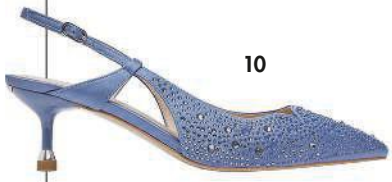

5


6


7


8


9


10


11

1. Slingback in pelle scamosciata, **Frau**, 179€ **2.** Slingback a pois, **A.Bocca**, 370€ **3.** Pump Carla, **Aeyde**, 475€ **4.** Slingback Bella, **Le Silla**, 624€ **5.** Sling Holli 95, **Amina Muaddi**, 650€ **6.** Slingback tacco scultura, **Ferragamo**, 980€ **7.** Slingback Lidia, **Paris Texas**, 645€ **8.** Scarpe D-Venus Sb 40, **Diesel**, 475€ **9.** Sandali con cinturino posteriore, **Chanel**, prezzo su richiesta **10.** Slingback full strass, **Liu Jo**, 159€ **11.** Slingback Cassie, **Reformation**, 348€



1



2





The bling ring

Il punto luce, questa stagione, si trova sulle mani. In oro e argento, ma anche con gemme colorate e pietre preziose, gli anelli sono l'accessorio che non può mancare nelle mise di primavera. Da scegliere maxi o sottilissimi, scultorei o essenziali, saranno anche i vostri portafortuna.





3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. Anello a catena chunky, **& Other Stories**, 25€
2. Anello Lily, **Chloé**, 420€ **3.** Anello Jouve, **Agmes**, 660€
4. Anello Beatrice, **Lié Studio**, 220€ **5.** Anello Multifilo con Veretta, **Bronzallure**, 99€ **6.** Anello Gravity, **Pdpaola**, 195€ **7.** Anello in argento, **Mabina Gioielli**, 49€ **8.** Anello con perla, **Monica Vinader**, 180€ **9.** Anello Suri Ruby, **Heaven Mayhem**, 140.95€ **10.** Cover per smart ring in oro e diamanti, **Lil Milan**, 2100€ **11.** Anello Ormé, **Polène**, 150€ **12.** Anello con cuore fuso, **Missoma**, 137€

Madreperla

Il grigio è il colore più elegante della primavera. Una nuance al tempo stesso sofisticata e versatile, perfetta con un trench oversize, con i jeans o con le sneakers. Da abbinare al nero e al beige, ma soprattutto da indossare in total look, senza pensarci troppo.






1


2


3


4


5




6


7


8


9


10


11


12


13


14


15

1. Top Ballerina, **Find Me Now**, 100.95€ **2.** Gonna grigia, **Calvin Klein**, 129.99€ **3.** Felpa Fox, **Éterne**, 482.95€ **4.** Borsa shopping, **U.S. Polo Assn.**, 79.90€ **5.** Pantaloni dritti Classic, **Skims**, 112€ **6.** Sneakerina, **Louis Vuitton**, 890€ **7.** Cardigan gilet in cashmere, **Miu Miu**, 1300€ **8.** Stivaletti Stinger Micro Flatform, **Emu Australia**, 159€ **9.** Top Sharni, **With Jéan**, 160€ **10.** Top asimmetrico, **St. Agni**, 180€ **11.** Pantaloni con vita plissettata, **Victoria Beckham**, 790€ **12.** Giacca cropped, **Shushu/Tong**, 693€ **13.** Jeans D92 dritti larghi, **Stradivarius**, 29.99€ **14.** Sneaker XT-Whisper, **Salomon**, 150€ **15.** Gonna Bahia, **Gimaguas**, 69€



VERSACE

Foto ricordo

Da Tiziano Ferro a Bad Bunny, sono stati in molti a ricordare il potere delle immagini per immortalare momenti ed emozioni indimenticabili. Le stampe di stagione sono proprio questo: fotografie pronte a raccontare una storia.



1



2



3



COACH

ASHLEY WILLIAMS



4



5

6



7



8



9



MOSCHINO



10



11



12

1. T-shirt Off-Race, **Pas Normal Studios**, 100€ **2.** Felpa Miles, **Anine Bing**, 200€ **3.** Gonna midi con stampa, **Jean Paul Gaultier**, 397€ **4.** T-shirt Pill SS, **No Problemo**, 66€ **5.** Gonna midi in popeline di seta con stampa, **Versace**, 1980€ **6.** T-shirt PinkPantheress, **Boiler Room**, 55€ **7.** T-shirt Winona Photoboot, **Idea**, 38.40€ **8.** Canotta con stampa, **Acne Studios**, 550€ **9.** T-shirt artwork Beach, **Sun68**, 45€ **10.** Jeans dritti Angeli, **Fiorucci**, 420€ **11.** T-shirt Tracks, **A.P.C.**, 95€ **12.** Maglia Polo Jennie, **Jaded London**, 88€

LAUNCHMETRICS. GETTY IMAGES. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop


stonefly.it
STONEFLY
second skin technology

Top e cappotto, **Valentino**. Collana, **Vivienne Westwood**.

Nella pagina accanto: t-shirt, **Blumarine**. Gonna, **Yueqi Qi**. Fermagli, **Vivienne Westwood**. Auricolari, **Sony**.



Vestirsi d'amore

Tra le mura della nostra camera ci prepariamo a indossare la primavera, in un gioco delicato di accessori e fantasie

di Kim Seong Jae foto di Jang Jung Woo



Cappotto, gonna e top, **Valentino**. Collana, **Vivienne Westwood**. Calze e scarpe, **Valentino Garavani**.

Nella pagina accanto: mini dress e body dolcevita, **Kimhekim**. Cuffie, **Sony**.





Abito,
Acne Studios.
Camicia,
Louis Vuitton.
Collana,
Valentino Garavani.

Nella pagina accanto: blusa e pantaloni,
Dolce&Gabbana.



MAKE-UP ARTIST. KIM YU-MIN. HAIR STYLIST. JEON SU-HYUN. ASSISTENTE. LEE YE-EUN.
MODELLI. BAE YUN-YOUNG E NARI. ART DESIGNER. JANG SEOK YOUNG.



Top smanicato e pantaloni, **Ami**. Gonna e top a maniche lunghe, **Moschino**. Calzini, dall'archivio personale dell'editor.

Nella pagina accanto: giacca, camicia e dolcevita, **Valentino**. Top, **YCH**. Fermaglio, **Roger Vivier**. Top in maglia sul pavimento, **Chloé**.

Guida ai JEANS

Dalle taglie ai consigli per non rovinarli, passando per un breve glossario di termini utili e una piccola lista shopping di modelli da regalarsi questa primavera: tutto ciò che c'è da sapere sui pantaloni in denim **da Cosmopolitan Olanda**



Metro alla mano

Il primo passo per trovare i jeans perfetti è conoscere le misure del proprio corpo. Di solito i pantaloni riportano tre indicazioni: vita, fianchi e lunghezza. La prima indica la circonferenza intorno all'ombelico, la seconda quella del bacino, mentre la terza si riferisce alla gamba, da misurare dall'interno coscia, subito sotto il cavallo, fino alla caviglia. Usate un metro da sarta. Una volta rilevati questi valori, scegliete la taglia giusta di jeans, sia in negozio che online; sarà semplice e immediato.

Nota bene: le misure possono variare da brand a brand. Per questo è importante conoscere le proprie per trovare il fit perfetto. Nel dubbio, è sempre preferibile scegliere una taglia leggermente più grande: oltre a risultare più confortevole, potrete sempre apportarvi alcune piccole modifiche.



Wide leg

Sono i jeans larghi per eccellenza, dalla vita fino all'orlo.

Jeans The Off Duty Stroll, **Frame**, 335€; jeans Lotta, **7 For All Mankind**, 250€



Baggy

Molto larghi, a cavallo basso e dal fit rilassato, in pieno stile Y2K.

Pantaloni lunghi Sky Blue, **The Attico**, 550€; jeans ampi affusolati baggy, **Uniqlo**, 39.90€



Relaxed fit

A metà tra jeans baggy e dritti, sono comodi come i primi e chic come i secondi.

Jeans Lorimer, **Nili Lotan**, 525€; jeans Relaxed 1996 D-Sire, **Diesel**, 250€



Dall'alto: Jacob Elordi, Lola Tung, Kendall Jenner, Amelia Gray, Harry Styles.



Barrel leg

Detti anche jeans «a palloncino», si allargano sulla coscia per poi restringersi sulla caviglia.

Jeans GZparwana, **Gestuz**, 170€; jeans cropped con stampa, **Essentiel Antwerp**, 195€



Boyfriend

Vestono così over che sembrano rubati dall'armadio del proprio ragazzo.

Jeans boyfriend 002, **Celine**, 890€; jeans boyfriend vita bassa, **Bershka**, 39.99€

Glossario

Lavaggio
Il trattamento che definisce l'aspetto del jeans.

Orlo
La parte finale della gamba dei pantaloni.

Denim grezzo
Il denim originale, blu intenso e non trattato.

Cargo
Con maxi tasche.

Con risvolto
Con l'orlo ripiegato su sé stesso.

Vestibilità
Il modo in cui i jeans si adattano al corpo: slim, regular, larga.

LAUNCHMETRICS. GETTY IMAGES. A CURA DI MADDALENA TANCORRE. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop



A zampa

Aderenti sulle cosce, si allargano dal ginocchio in giù.

Jeans Superlow, **Levi's**, 89€; jeans Natie, **Icon Denim**, 175€



Bootcut

Si allargano dal polpaccio in poi, ma senza esagerare: quanto basta per coprire uno stivale.

Jeans bootcut, **Evisu**, 375€; jeans Amazing Fit, **Liu Jo**, 179€





Straight leg

Il nome dice tutto: sono i jeans a gamba dritta.

Pantaloni a vita alta Anni '90, **Agolde**, 289€; jeans Diana, **Dôen**, 293€



Mom fit

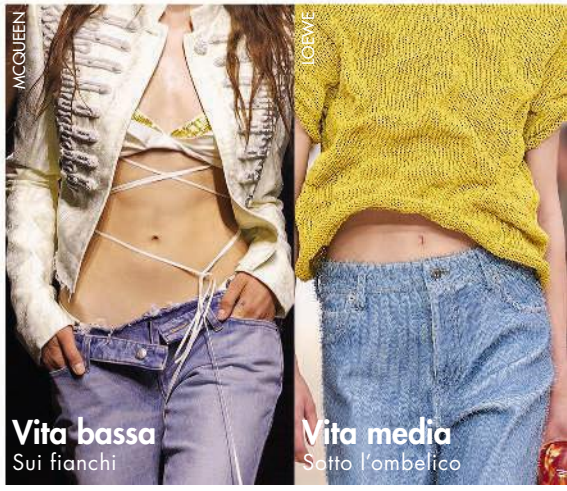
A vita alta, avvolge dolcemente fianchi e cosce per restringersi man mano fino alla caviglia.

Jeans mom fit a vita alta, **Pull&Bear**, 25.99€; jeans mom fit a vita alta, **Motivi**, 59.90€

Ricetta di stile

Oltre alla taglia e al modello, anche il materiale dei jeans è fondamentale. Il denim è principalmente cotone intrecciato a tessitura twill, spesso arricchito con piccole percentuali di altre fibre per migliorarne le caratteristiche. Prima di acquistare un nuovo paio di jeans, è sempre bene controllarne la composizione: un pantalone realizzato interamente in cotone non si allarga con i lavaggi, ma può cedere leggermente una volta indossato (a volte fino a mezza taglia). In questo caso, il consiglio è di optare per un modello leggermente più aderente, che si adatti gradualmente al corpo e nel giro di poche ore garantisca un fit naturale. Se l'etichetta riporta una piccola percentuale di elastan, pari per esempio al 2%, il tessuto risulterà più morbido: il jeans manterrà la sua struttura, assicurando comfort e libertà di movimento.

Dall'alto: Margot Robbie, Bella Hadid, Alexa Chung, Hailey Bieber.







Dall'alto: Emily Ratajkowski, Dakota Johnson, Tyla, Ashley Graham.





A sigaretta

Si adattano bene al corpo, pur non rimanendo completamente aderenti.

Jeans Paso, **Blazé Milano**, 390€; jeans cropped a vita media, **Massimo Dutti**, 59.95€

Skinny

Spesso in tessuto stretch, sono attillati dalla vita fino all'orlo. O li si ama o li si odia.

Jeans skinny Cate, **Rag&Bone**, 275€; jeans Como skinny fit, **Tommy Hilfiger**, 99.90€









Jorts

In equilibrio fra due stili iconici: 50% jeans, 50% shorts.

Baggy shorts in denim, **Closed**, 300€; shorts Wip Brandon, **Carhartt**, 109€

Capri

Chiamati anche «a pinocchietto» per il taglio cropped, arrivano fino a metà polpaccio.

Pantaloni capri in denim de-Nîmes, **Jacquemus**, 550€; jeans Berry capri, **Arket**, 79€



Il modello giusto

Sappiamo cosa state pensando: vestire dei jeans alla perfezione non è sempre semplice. Spesso è necessario stringere la vita o accorciare l'orlo, ma non temete: il costo di questi interventi non è mai eccessivo, e in alternativa c'è sempre l'opzione DIY. Su TikTok, per esempio, gli utenti tagliano la parte superiore dei jeans ispirati da Christina Aguilera negli anni Duemila, o personalizzano quella inferiore con risvolti fissati da spille e altri accessori.

Dietro le quinte

Come cambiano i jeans in base alle tasche posteriori?

Push-up
Si ottiene con tasche arricchite da bottoni, ricami e dettagli.

Effetto lifting
Le tasche posizionate più in alto del solito aiutano a sollevare visivamente i glutei.

Definizione
È direttamente proporzionale alla profondità della cucitura "a V" sopra le tasche.



Nuovi cristalli

Colorati, giocosi, eterei: i gioielli di vetro sono l'accessorio di stagione

di Sophie Leen

Dopo diverse stagioni dominate dal minimalismo, la moda torna a celebrare la creatività. Questa primavera, per esempio, i gioielli si vestono di vetro: tra ciondoli a cuore, fiori, fiocchi e perle che portano al mare, raccontano un delicato equilibrio tra forza e fragilità, audacia ed eleganza che supera il tempo e le tendenze.
Si indossano con una semplice canotta bianca o con un abito da cerimonia per un tocco giocoso: pronti a illuminare ogni ensemble, trasformeranno qualsiasi momento in una dichiarazione di stile.



Collana Bianchina, **Giüro**, 140€



Collana Delphine, **Lizzie Fortunato**, 1173.55€



Collana con medaglione Arpelle, **Maison Mayle**, 668.95€



Orecchini pendenti, **Simone Rocha**, 288.32€



Collana Cuore Duo, **Tohum**, 453.79€



Orecchini a fiocco con cuore, **Marc Jacobs**, 80€



Bracciale Mini Fiore Marrone, **Pura Utz**, 75.95€



Collana lunga Vlogo Signature, **Valentino Garavani**, 980€



Orecchini Fleur, **Easthope**, 40.95€



Collana Alba, **Martha Calvo**, 158.95€



Ciondoli pendenti, **Mango**, 19.99€

Orecchini tulipano con strass, **Marni**, 495€



Collana Siren, **Sophie Buhai**, 687.11€



Anello con perla, **Levens**, 95€

COURTESY OF CAJAL SS26. FOTO. DELFINA SEEFELD KOHEN. ASSISTENTE LUCI. NACHO SARTORI. MAKE-UP. SANDRA MARTIN. STYLING. ELISA SERRA POMPEI. A CURA DI MADDALENA TANCORRE. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop



Come d'incanto

Se vivere più «whimsical» può riportare la magia dentro e fuori il guardaroba

di Maria Elise Sabbione

Vi ricordate quando da piccoli vi sembrava normalissimo mettere una gonna di tulle sopra il pigiama, o indossare un cerchietto da principessa per andare a fare la spesa?

A un certo punto poi avete smesso, e la moda e il make-up non sono mai più tornati a essere un gioco. Senza accorgervene, avete tolto un po' di magia alle vostre giornate.

È qui che nasce il trend dell'essere «whimsical»: non solo un'estetica, ma una vera e propria filosofia che sta conquistando social e passerelle.

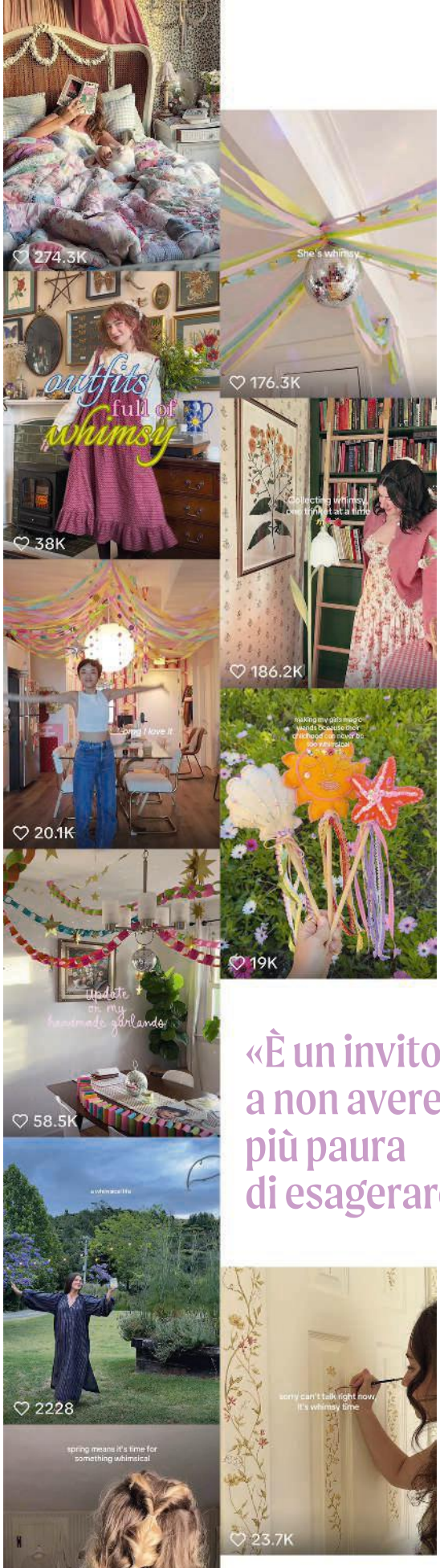
La parola deriva dal termine inglese «whim», che si traduce come «azione spontanea» o un «capriccio» e descrive l'azione di adottare un comportamento giocoso o fantasioso: un piccolo atto di ribellione contro un mondo che ci vuole sempre in ordine. Ma cosa significa vivere in maniera più whimsical attraverso la moda?

Se il minimalismo degli ultimi anni cercava il controllo e la pulizia, la whimsy aesthetic celebra il caos positivo e l'entusiasmo dichiarato. Non a caso questo trend si intreccia perfettamente con il ritorno del massimalismo, entrambi in contrapposizione al rigore della clean girl aesthetic in voga negli ultimi anni.

Essere whimsical significa abbracciare forme arrotondate, volumi esagerati, accessori che sembrano usciti da una scatola dei giochi. Tornano i pois, le ballerine, i colletti da marinaio, i cappotti dalle silhouette ironiche. Se il minimalismo è sottrazione, lo stile whimsy è addizione: un invito a smettere di avere paura di esagerare.

Lo stesso accade nel beauty. Per anni ci siamo allenati a realizzare «no make-up make-up», cercando di ottenere l'effetto più naturale possibile. Oggi, invece, sono tornati gli ombretti glitterati e i dettagli eccentrici. Il merito è anche di icone del-

GETTY IMAGES. TIKTOK, @CAPTAINLEBLEU; @FFRIGS; @HEYSANDYLIN; @PRINCESS.CHICKEN.NUGGETS; @ASHOWENS.; @AMYRNUYTKENS; @STARGIRLMUSE8; @FLASHESOFSTYLE; @HBGOODIE; @IENNAILLUSTRATED.



la pop culture come Zara Larsson, che con il suo «midnight sun make-up» ideato da Sophia Sinot, ha riacceso l'interesse per look che risplendono davvero (come raccontiamo anche a pagina 72).

Sarebbe riduttivo, tuttavia, considerare l'essere whimsical solo una tendenza. Questo movimento ci sta mettendo davanti a qualcosa di più profondo: l'industria della moda sta attraversando un momento di cambiamento culturale. Dopo anni in cui vestirsi bene significava seguire il quiet luxury, oggi la rilevanza passa dall'espressività.

La whimsy aesthetic segna il passaggio da una moda pensata per essere approvata e vista dagli altri a una moda pensata per restituirci una narrativa personale. È il sintomo di una generazione che vuole tornare a sentire, non solo a performare.

In un mondo che ci chiede costantemente di essere razionali e produttivi, stiamo tornando a vestirci e comportarci come se fossimo i protagonisti della nostra storia. Ci stiamo riappropriando di ciò che da bambini avremmo voluto indossare ed essere quando ogni momento sembrava avere potenzialità infinite.

Perché oggi, diciamolo, a volte può sembrare che le giornate siano tutte uguali. Continui ad aspettare la «prossima grande cosa» che ti renderà davvero felice: un grande amore, un trasloco, quel paio di scarpe costose che comprerai con il prossimo aumento.

Intanto il tempo passa, e l'attesa che qualcosa ti cambi la vita rischia di diventare la tua vita stessa. La verità è che la magia non arriva sempre sotto forma di un evento straordinario. A volte è già lì, nei dettagli che scegli di guardare con occhi diversi.

Si può scegliere un ombrello eccentrico invece del solito nero in una giornata di pioggia, dedicare dieci minuti in più alla colazione con la tua canzone preferita in sottofondo. Tutte cose apparentemente superficiali e minuscole, ma che ci servono per rendere la vita adulta di nuovo un gioco, sottraendo le giornate alla ripetizione sterile e restituendo loro una narrazione.

Essere whimsical non significa negare la complessità del presente. Significa rifiutare l'idea che l'unica risposta possibile sia il cinismo, smettere di provare a sembrare cool attraverso l'indifferenza e concedersi di essere entusiasti, colorati e persino eccessivi.

Qualcuno lo troverà cringe? Noi lo facciamo lo stesso. Per riportare la magia nella nostra vita non possiamo aspettare che cambi il mondo intorno a noi, perché potrebbe non succedere mai, ma possiamo cambiare lo sguardo con cui lo abitiamo.

Spesso basta un dettaglio, una sfumatura colorata o anche solo un capello fuori posto. E all'improvviso ci ricordiamo che l'incantesimo non era finito: stava solo aspettando che tornassimo a risvegliarlo.

«È un invito a non avere più paura di esagerare»



di Maria Elise Sabbione
Creative director di giorno e content creator appena ha cinque minuti, sui social predice il futuro dei media come @marymarketingirlie_.

FusionWater MAGIC

Fotoprotezione viso fresca e leggera come l'acqua

FULL SPECTRUM SPF 50

UVB SCOTTATURE SOLARI | UVA PHOTOAGING | DANNO DA LUCE BLU | IR-A STRESS OSSIDATIVO | INQUINAMENTO

Entra nella community
LOVE ISDIN
Scansiona il codice QR,
accumula punti e vivi
esperienze esclusive

Facial Mist

Fotoprotezione viso in spray
con texture leggera

Applicabile sul make-up

SPF 50

NUOVO



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Certified
B
Corporation

Bodies



La primavera è l'occasione per tornare all'essenziale: il nostro corpo si riscopre per quello che è, naturalmente senza trucco, senza stress. Ci basta un leggero velo di profumo tra i capelli.

GETTY IMAGES.

Baby blue

Beauty moodboard ispirato alla nuance guida della primavera 2026

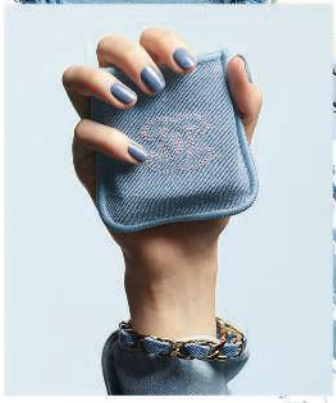
di Paola Palazzo

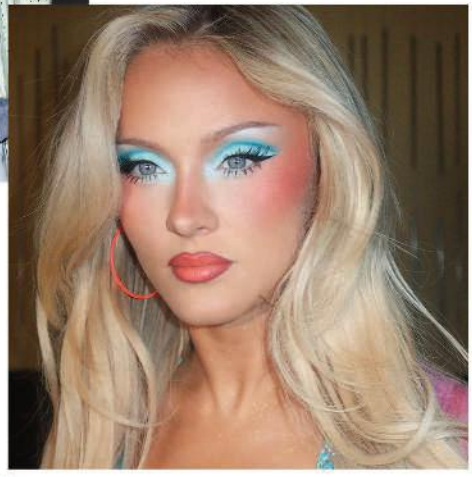














Crema idratante, **Bioderma**, 17.20€



Rossetto idratante, **Chanel**, 51€



Acqua micellare, **Rhea**, 44€



Smalto pastello, **Kiko Milano**, 1.50€



Ombretto in polvere, **Dior**, 40.50€



Siero con acido ialuronico, **Isdin**, 54.90€

Negli anni Novanta interpretava il minimalismo chic. Nel primo decennio dei Duemila era un pattern giocoso e irriverente, specchio della cultura pop dell'epoca. Oggi, il Baby Blue continua a raccontare molteplici narrazioni estetiche. Leitmotiv di diverse collezioni primavera estate 2026, l'azzurro pastello non si limita a vestire abiti e accessori, ma conquista anche lo sguardo. Lo dimostrano i beauty look polverosi delle passerelle di Anna Sui e Private Policy, le sfumature satinate sfoggiate da Lily-Rose Depp nella campagna di Chanel Beauty ispirata al denim e ai make-up dalle note Y2K di Zara Larsson firmati Sophia Sinot. E ancora, l'influenza di questa cromia si estende ben oltre il trucco occhi: dalle manicure in palette cielo ai packaging dei prodotti skincare, attraversa ogni anfratto dell'universo beauty, incarnando un desiderio condiviso di evasione e leggerezza.

COURTESY OF CHANEL. GETTY IMAGES. INSTAGRAM, @CHAPPELLROAN; @ZARALARSSON; @LIRISAW; @SKIN.LUMI. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop



EVOS
PARRUCCHIERI

WWW.EVOS.IT


Rare Beauty
CANDY DUST
repoda



Da sinistra: blush, **Rare Beauty**, 30€; stick illuminante, **Yepoda**, 24€; olio notte, **Glowery**, 25€; illuminante in polvere, **Kosas**, 30€; profumo, **Borntostandout**, 109€; detergente in gel, **Tatcha**, 20€.

La colazione

In una pasticceria storica milanese, fragranze, make-up e skincare sono protagonisti del risveglio più dolce

di Laura Ghigliazza e Cecilia Alba Luè
foto di Carmen Colombo
set design di Anarchia Alimentare

Siero idratante, **Espressoh**, 25€; cera per capelli in stick, **Adorn**, 5.99€.



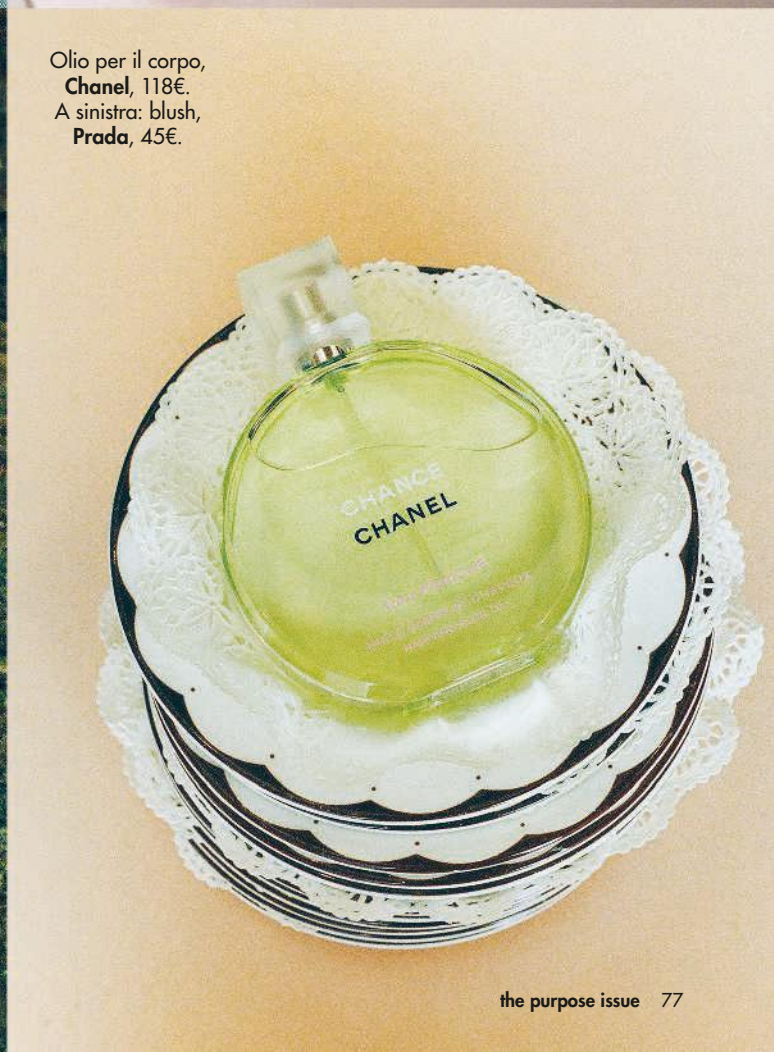


Maschera burro labbra, **Mulac**, 16.90€.
A destra: profumo, **Miu Miu**, 170€.





Olio per il corpo, **Chanel**, 118€.
A sinistra: blush, **Prada**, 45€.





Crema mani, **L'Occitane en Provence**, 27€.



Spazzola, **Oribe**, 112€; ombretto multiuso, **Chanel**, 42€.

SET DESIGNER. MIRIAM TONATO CON ANARCHIA ALIMENTARE. PRODUCER. SOFIA CERESERO. SI RINGRAZIA LA PASTICCERIA GATTULLO E VINCENZO DASCANIO. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop



Crema corpo, **Sol de Janeiro**, 19.99€.
A destra: siero anti-rughe, **Kiko Milano**, 22.99€.



Trattamento volumizzante labbra, **Teaology Skincare**, 16€; maschera labbra, **Pixi**, 14.95€; maschera labbra a tre colori, **Essence**, 3.59€.

Da sinistra:
matite occhi
waterproof, **Catrice**,
2.79€ e 2.49€;
integratori alimentari
per metabolismo,
unghie e capelli,
Bears with Benefits,
25.90€ e 55.80€.







Less is more

C'è, ma non si vede: un make-up essenziale, appena accennato, per esaltare i lineamenti del viso. Dal siero illuminante al balsamo labbra, ecco gli step per il clean look perfetto

di Melissa Nnaekwe e Paola Palazzo

Solo un velo

Niente lip combo, ma un unico prodotto labbra in cui formula e finish trovano un equilibrio perfetto. È sia trattamento che maquillage, nutre in profondità e dona un tocco di colore. Se arricchito da una nota profumata, diventa un'esperienza sensoriale completa.

Balsamo labbra colorato, **Catrice**, 4€





Base glowy

Incarnato liscio e iperidratato, che riflette la luce come fosse uno specchio: per ottenerlo servono pochi prodotti, nutrienti e strategici, come un siero arricchito da pigmenti minerali, che dona alla pelle un immediato aspetto radioso.

Siero illuminante, **Weleda**, 14.90€

Smart touch

Al posto del fondotinta, un correttore idratante a lunga tenuta si applica solo su occhiaie, rossori e discromie localizzate. Meglio sceglierlo nella stessa tonalità del proprio incarnato, o lievemente più chiara, per uniformare e illuminare.

Correttore idratante, **Essence**, 4.19€



Brow fix

Per sopracciglia perfette, senza ricorrere a matite o tinte, basta un gel fissante: solleva, pettina e mantiene in piega a lungo. Per un effetto più naturale, è consigliabile scegliere una formula trasparente, applicata seguendo la forma della propria arcata.

Gel e mascara sopracciglia, **Mulac**, 20€





Punto luce

Che sia in crema o in polvere, il blush è quel tocco che regala subito un effetto "salute" e, se sfiora anche il naso, sembra di essere stati baciati dal sole. Come per i sieri, si preferiscono formule arricchite da micro perlescenze che diffondono bagliori.

Blush in polvere luminoso, **Kiko Milano**, 23€

Minimal definito

Se l'occhio resta libero da ombretti, matite ed eyeliner, ma si vuole comunque aprire e definire lo sguardo, il mascara resta l'alleato ideale: volumizza, allunga e incurva le ciglia, regalando profondità senza appesantire il make-up.

Mascara volumizzante, **Rimmel London**, 9.90€



GETTY IMAGES. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop

EFFETTO

Era il 2023 quando Hailey Bieber inaugurava una nuova fase della skincare con la campagna di lancio del suo Glazing Milk by Rhode. Le immagini di lei immersa in una vasca colma di liquido lattiginoso, come una moderna Cleopatra nei suoi bagni di latte d'asina, hanno contribuito a plasmare il panorama beauty degli anni successivi, consolidando un intero filone di cosmetici per la cura della pelle. Detergenti, tonici, essenze e sieri accomunati da una denominazione ormai imprescindibile: «Milky». Del latte vero, però, resta solo il richiamo visivo e nominale. Come spiega la chimica organica e cosmetologa Maddalena D'Agostini, si tratta di «prodotti formulati con acqua, oli ed emulsionanti che insieme creano una texture visivamente simile al latte». Chiarito l'equivoco, vien spontaneo chiedersi da dove nasca il successo di tali miscele. La viralità del fenomeno #GlassSkin racconta un desiderio condiviso: ottenere una pelle levigata e uniforme anche senza make-up. Al centro, l'idratazione, verso cui si è registrato un progressivo cambio di approccio.

«Sta emergendo una maggiore consapevolezza del rispetto della sensibilità cutanea», osserva D'Agostini. Questa evoluzione ha ridefinito così il ruolo di alcuni prodotti chiave, come i tonici, un tempo associati alla pulizia profonda e al restringimento dei pori, che oggi si collocano all'inizio della fase idratante. Le formule includono ingredienti affini alla pelle, come le ceramidi, che creano un velo protettivo per trattenere l'acqua e possono funzionare come unico idratante per pelli miste o grasse (fermo restando l'uso della protezione solare) e come step pre-crema per le pelli secche. Anche la detersione è investita da questo cambiamento. «Un tempo si inseguiva una pulizia estrema, spesso a discapito del film idrolipidico, la barriera naturale della pelle», spiega D'Agostini. Una posizione condivisa anche da siti d'informazione scientifica, come il Centro Medico Santagostino e l'Istituto Dermatologico Europeo, che sottolineano l'efficacia dei latti detergenti nel pulire senza alterare l'equilibrio cutaneo.

E per chi teme l'effetto patina, esistono formulazioni leggere, seboregolatrici e astringenti.

Qui cade anche il mito beauty sull'uso del dischetto di cotone: i prodotti milky vanno applicati e massaggiati direttamente con le mani.

Un gesto molto più delicato che preserva la naturale luminosità della pelle.



Maddalena D'Agostini
Chimica, cosmetologa e content creator, sui social @madd.aliena, tratta di skincare e make-up con un approccio scientifico.



PREZZI INDICATIVI.

MILKY

Dai detergenti, passando per i tonici, fino alle creme idratanti: "lattiginoso" è la nuova parola chiave. Del perché ne abbiamo parlato con l'esperta **di Paola Palazzo** **foto di Carmen Colombo**



Da sinistra: lozione rigenerante, **Rougj**, 19.90€; tonico idratante, **Laneige**, 33€; latte idratante, **Chanel**, 95€; siero nutriente, **Haruharu Wonder su Douglas**, 24.99€; tonico viso, **Beauty of Joseon su Zalando**, 19€; latte detergente, **Biologique Recherche**, 25€.

Scan to shop

Capelli in fiore, i profumi del momento

Tra i beauty revival più desiderati emergono le fragranze dedicate alla chioma. Ecco una speciale selezione per arricchire la propria routine con note sorprendenti

di Lia Mappoura



I profumi per capelli erano un must da borsetta nei primi anni Duemila, epoca d'oro delle fragranze dominata da prodotti come Fantasy di Britney Spears, gli spray corpo So...? e le acque profumate di Aquolina. Oggi tornano protagonisti, con tutti i principali brand del settore beauty pronti a cavalcare questa tendenza. Ma una domanda sorge spontanea: perché utilizzare un prodotto specifico per capelli invece della propria fragranza abituale? La verità è che si potrebbe usare anche quest'ultima, ma è preferibile orientarsi su formule appositamente studiate che, oltre a profumare, contribuiscono al benessere della chioma.



1

1. L'olfatto è il senso che più di ogni altro custodisce memorie: questa fragranza richiama l'energia dei remix pop del 1991, anno di transizione e fermento per la scena musicale brasiliana. Note di frutto della passione e caramello al miele si uniscono all'essenza della rosa di Rio per un accordo elettrico da segnarsi tra gli essenziali della bella stagione.

Mist profumata Cheirosa 91, **Sol de Janeiro**, 24€



2

2. Firmata da un marchio noto per i suoi oli, questa fragranza si adatta anche ai capelli più fini. I timori di un effetto troppo pesante sulla chioma svaniscono appena si vaporizza tra le ciocche: l'effetto luminoso resta discreto, mentre fresche note floreali si fondono a quelle dolci del miele in un equilibrio delicato e non invadente.

Fragranza honey infused hair perfume, **Gisou**, 39.90€



3

3. La protezione è fondamentale, per la pelle così come per i capelli. Questa fragranza, oltre a diffondere note fresche e leggere, è studiata per difendere la chioma dagli agenti esterni – vento, cloro, salsedine e raggi UV – preservandone morbidezza e luminosità, senza appesantire né lasciare residui appiccicosi.

Acqua profumata, **dott. solari cosmetics**, 20.80€

4. Ideale anche sui capelli appena lavati, grazie alla sua formula leggera e non appiccicosa, che permette di riapplicarla in qualsiasi momento per ravvivare la fragranza. Le note olfattive principali sono melone verde e brezza marina, mentre il boost extra è dato dalla presenza della biotina, attiva nel stimolare la produzione di cheratina.

Mist profumata corpo e capelli, **Rare Beauty**, 29.90€

5. Dedicato a chi predilige profumazioni intense e speziate, questo spray si distingue per una composizione articolata. In apertura ambra, limone e yuzu frizzante, nel cuore mughetto, fresia e noce di cocco. La scia si assesta su una base avvolgente di muschio, vaniglia, legno di sandalo e vetiver: tocco finale di un rituale di bellezza dal fascino lussuoso.

Spray profumato per capelli e corpo, **Fenty Hair**, 30.90€



4



5

6. Nato come trattamento per la cura dei capelli, merita una menzione in questa lista shopping, perché avvolge la chioma in una profumazione delicata che non svanisce al primo soffio di vento. Versatile e pratico, protegge dal calore degli strumenti di styling e accompagna ogni acconciatura, donando nutrimento, lucentezza e definizione.

Spray per capelli Miracle Creator, **Matrix**, 12.50€



6

Parola all'esperto

Tom Smith, hairstylist, consulente e trend forecaster, condivide alcuni suggerimenti sull'utilizzo dei profumi per capelli.

Profumo per capelli o fragranza tradizionale?

I profumi per capelli sono spray formulati con PH bilanciato e rispettosi della fibra, mentre quelli tradizionali possono seccare o appesantire i capelli.

Come applicare il profumo per capelli

Meglio evitare l'utilizzo su capelli ancora caldi o bagnati, a meno che non sia specificato nelle indicazioni, per evitare che la fragranza evapori. Nebulizzare il prodotto al centro della chioma per distribuirlo in modo uniforme.

Attenzione alle combinazioni

Verificare che le note del profumo per capelli siano compatibili con la fragranza abituale: spruzzando entrambi i prodotti sul polso è possibile valutare l'accostamento prima della sua applicazione sulla chioma.

GETTY IMAGES. A CURA DI PAOLA PALAZZO. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop

Se stare bene diventa un'ansia

Quando il benessere si trasforma in fissazione, o peggio, nella fuga dalla vita reale **di Elena Quadrio**



«Propaganda my mom is falling for» è la frase scritta su un reel in cui compare una donna adulta, in una camera da letto tutta rosa, sdraiata su un tappetino da yoga ad allenare gli addominali con attrezzature gommose, mentre indossa una maschera a luci Led multiple sul viso. In una clip su TikTok una ragazza dà consigli per affrontare le giornate in azienda: «Treat your time spent at work as your glow up time» – un facial durante una call su Zoom, diecimila passi in pausa pranzo, patch sugli occhi quando la fotocamera è spenta o dovete rispondere a un'e-mail.

Nella società dell'overwork, in cui Millennials e Gen Z segnalano picchi di burnout in età sempre più precoce (secondo Talker Research, un quarto degli americani lo sperimenta prima dei 30), questi due video rappresentano, non sorprendentemente, il benessere. Ma siamo davvero sicuri che ci facciano bene? L'approccio che condividono, sempre più diffuso, viene definito con il termine "habit-stacking", la pratica di chi cerca di massimizzare il proprio tempo, eseguendo contemporaneamente il maggior numero di attività di selfcare e di produttività personale (chi è familiare con il linguaggio post-internet, non avrà difficoltà con il termine "wellnessmaxxing"). Tuttavia, più che benessere, sembra trattarsi dell'ennesimo parametro di valutazione della propria performance, l'ennesima fonte di ansia che opprime le nostre vite.

Avvicinarsi alla cura del sé può esse-



«Prendersi cura di sé è oggi, sempre più, una nuova fonte di pressione»

re un indicatore positivo correlato a un miglioramento dell'umore e della qualità della vita. Secondo il Dott. Lorenzo Giacomi, psicologo di MioDottore, le pratiche di benessere spesso «favoriscono consapevolezza del proprio corpo, aiutano a ridurre lo stress, promuovono sanità e attenzione». Possono «rappresentare uno spazio personale in cui rallentare, ascoltarsi e recuperare equilibrio in una quotidianità spesso frenetica». In molti casi «migliorano la qualità del sonno, la gestione delle emozioni e la capacità di cura, diventando, per alcuni, importanti momenti di ricarica, utili anche a prevenire stati di esaurimento psicologico».

Quando il benessere viene vissuto come qualcosa da fare bene o da mantenere costantemente, però «può trasformarsi in una fonte di pressione», continua Giacomi. In questi casi, «ciò che nasce per farci stare meglio finisce per generare senso di colpa, frustrazione e autocritica, soprattutto quando non si riesce a rispettare gli standard che ci si è imposti». Oggi succede soprattutto a causa dei social, dove il benessere non è più solo una dimensione personale, ma anche sociale: «il wellness viene continuamente mostrato, raccontato e spesso idealizzato; si crea così una sorta di modello implicito, in cui bisogna allenarsi, mangiare sano, essere produttivi, sereni e soddisfatti. Un modello che, anche se non dichiarato esplicitamente, viene interiorizzato». Quando il benessere diventa una norma condivisa, allora, «chi non riesce a rispettarla può sentirsi inadeguato. Si sviluppa una forma di ansia collettiva, legata al confronto costante con gli altri: se il benessere perde la sua dimensione soggettiva e diventa un parametro sociale, si alimenta la sensazione diffusa di non essere mai abbastanza».

Secondo la Dott.ssa Martina Ferrari, psicoanalista relazionale, che sui social come @instasogno svolge anche un lavoro di divulgazione psicologica e letteraria, non c'è da stupirsi se le pratiche di benessere più popolari sui social siano quelle che si prestano a essere iper-ritualizzate e condivise, ma soprattutto, che abbiano a che fare con il tema del controllo. La skincare coreana e i suoi diversi step, il journaling, la meditazione guidata via app, il breath e lo shadow work, il cold plunge, l'integrazione naturale, i dispositivi che monitorano il sonno e i livelli di stress (come Oura Ring), le face mask, i wearable biometrici, il gua sha in quarzo rosa e giada per i massaggi: «sono micro-protocolli di wellness optimization, sequenze quasi coreografiche che promettono di alleviare dall'affaticamento quotidiano e di ottenere un aspetto più sano e più luminoso, la versione migliore di noi stessi». Il punto critico, secondo Ferrari, emerge quando il wellness online diventa una to do list identitaria: «c'è chi arriva a pensare di non esistere senza la pratica dei rituali, chi arriva a scrivere ai propri amici di non riuscire a uscire il sabato sera se non ha fatto i minuti sotto la maschera a Led o aver assunto gli integratori. I risultati non si vedono, se non online».

Si parla quindi di obsessive wellness, che «alimenta il perfezionismo nelle personalità predisposte, favorisce un iper-controllo sul corpo, una costante autovalutazione e non di rado dà disturbi con sintomi somatici (ipocondria)», sostiene Ferrari. «Quando il benessere diventa una performance e il valore personale viene progressivamente legato al risultato – conferma Giacomi –, si attiva una modalità mentale che riduce la spontaneità e allontana dalla capacità di vivere le esperienze in modo autentico». Paradossalmente, più si cerca di stare bene in modo perfetto, più aumenta la distanza da una reale sensazione di benessere, perché l'attenzione è focalizzata sul risultato e non sull'esperienza vissuta. Non approfondiremo, in questa sede, il lato genderizzato o il costo di queste ossessioni, ma il cortocircuito è comunque evidente: anche il riposo diventa una performance da eseguire al



1



2



3



4



5



6

1. Crema viso, **Dibi Milano**, 95€
2. Profumo, **North Sails**, 34€
3. Fragranza corpo e capelli, **Royal Beauty**,12.90€
4. Emulsione purificante, **Research**, 132€
5. Styler capelli, **Bellissima Imetec**, 140€
6. Crema corpo, **Kaloderma**, 4.90€



«I rituali diventano certezza, un rifugio dal disordine emotivo»

meglio. Andiamo a letto impacchettate come mummie e la mattina facciamo i vlog dei bedtime shed.

Quando il benessere diventa performativo, i rituali rappresentano una zona franca, un rifugio sicuro per evitare il disordine emotivo delle nostre vite: «non possiamo controllare il cambiamento climatico, la crisi economica, le guerre e tutte le emozioni ambivalenti e insopportabili di questo periodo storico – riflette Ferrari; nella costante incertezza politica, non ci resta altro che spendere quel che ci rimane in tonici potenzialmente trasformativi per accarezzarci il volto. Non potendo acquistare una casa da partite iva, ci dedichiamo al collezionismo di sieri viso e device anti-aging».

Davide Valentini, dermatologo di MioDottore, sottolinea che l'eccesso di skincare produce quadri abbastanza riconoscibili, come la dermatite irritativa da overtreatment e l'alterazione del microbiota cutaneo. Ma una buona pratica di cura è possibile e ci consente di essere presenti a noi stessi, soggetti attivi che scelgono con gentilezza le pratiche da effettuare: per la pelle, Valentini ricorda di rispettare alcuni principi fisiologici – detersione delicata, idratazione, pochi attivi mirati e con introduzione graduale, fotoprotezione, equilibrio funzionale e rispetto del carico irritativo cumulativo.

Per tutti gli altri aspetti del wellness, gli specialisti ci assicurano che ciò che fa bene non è rigido né compulsivo, ma facilmente adatto a tutti. Come ricorda Giacomi, «il benessere autentico include la possibilità di attraversare momenti difficili, senza giudicarsi; non è qualcosa da dimostrare agli altri, ma un'esperienza da vivere personalmente». Inoltre, Ferrari sottolinea come il vero benessere non sia self-optimization, «ma poter abitare il proprio corpo senza sentirlo continuamente invisibile, ingombrante, sporco, difettoso».

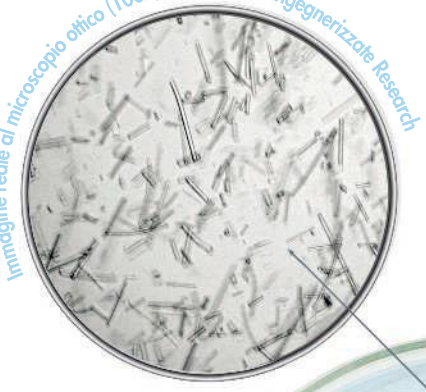
Il wellness più realistico comporta l'accettazione della complessità dei mutamenti. Il tempo perduto a immaginare le vite degli altri, e anche la propria, può far spazio a una relazione gentile con noi stessi e con il mondo intorno a noi, con i piedi ben piantati a terra e lo sguardo rivolto al cielo.

GETTY IMAGES. SELEZIONE DI PAOLA PALAZZO. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop

research
PRECISION·MOLECULAR·SKINCARE

Rigenera la pelle con il Micro-Needling Cosmetico.



Formule avanzate con
milioni di Spicole Bioingegnerizzate
che agiscono come micro-aghi intelligenti
per una profonda stimolazione antiage
non invasiva.

2026
FINALIST
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
in partnership with
BEAUTYSTREAMS



Dopo 1 applicazione:
95% La pelle appare più **levigata** e **compatta***

Dopo 28 giorni di utilizzo:
95% Il viso ha un aspetto più **liftato***

*Test clinici eseguiti sotto controllo Dermatologico.

Trova l'Istituto più vicino per diagnosi e trattamenti professionali

www.researchskin.com

n. verde: 800-015422

TRIDENT MUSIC

SOLELUNA

PRESENTANO



OLBIA	7 AGOSTO	Olbia Arena
MONTESILVANO	12 AGOSTO	Music Arena
BARLETTA	17 AGOSTO	Music Arena
CATANZARO	22 AGOSTO	Calabria Music Arena
SOLD OUT PALERMO	29 AGOSTO	Ippodromo La Favorita
PALERMO	30 AGOSTO	Ippodromo La Favorita
NAPOLI	5 SETTEMBRE	Ippodromo di Agnano
SOLD OUT ROMA	12 SETTEMBRE	Circo Massimo
ROMA	13 SETTEMBRE	Circo Massimo

info su tridentmusic.it

biglietti disponibili su ticketmaster ticketone

ASSOCONCERTI

TRENITALIA a2a FANTA FIAT SEPHORA VIVIDENT URBAN VISION GROUP

CON IL SOSTEGNO DI

Banca Ifis

RADIO UFFICIALE

RADIO ITALIA

SEGUICI SU
RADIO - TV - WEB - SOCIAL

Life



La nuova stagione racconta storie di sostenibilità: dai viaggi al design, la primavera è la fuga (felice) da tutto ciò che ci tiene bloccati dietro a uno schermo e incatenati in relazioni d'amore che non ci rappresentano più.

GETTY IMAGES.

Viaggiare gentile

Soggiorni, vicini e lontani, dedicati al benessere dell'ambiente: fra materiali riciclati, biopiscine naturali e architetture sostenibili immerse nel verde. Qui si vivono esperienze autentiche e consapevoli

di Martina Covre



Campi di tulipani, Paesi Bassi.



A ritmo con la natura di campagna

Sulle rive del Lago di Garda sorge **Casa Viva**, un piccolo B&B sostenibile dove rallentare e ritrovare armonia. Oltre alle guest house, realizzate con materiali naturali e di recupero, ci sono un orto, un maneggio e una biopiscina che si purifica grazie alle piante e all'ossigenazione dell'acqua: il contesto ideale per rigenerare corpo e mente.



Vista aerea della costa, Lago di Garda.





Carta diventa casa

A De Klepperstee, rinomato campeggio a Ouddorp nei Paesi Bassi, le **Wikkelhouse** sono abitazioni realizzate avvolgendo con colla ecologica ventiquattro strati di cartone ondulato attorno a uno stampo. Completate da rifiniture in legno, sui tetti ospitano pannelli solari che forniscono energia per illuminazione, riscaldamento e ventilazione.



Saline, Portogallo.



Fra arte e sostenibilità

Recycle Art Apartment a Odeceixe, in Portogallo, è un rifugio unico arredato con materiali riciclati: dai divani realizzati con jeans usati, alle tavole da surf trasformate in mensole. Circondato da una fattoria biodinamica e una piscina naturale, l'appartamento produce energia da sole e vento, ricicla i materiali e gestisce acqua e cibo in modo autonomo, offrendo un soggiorno in natura, creativo e sostenibile.





Foresta pluviale, Messico.



Microcosmi nel verde

Nel cuore della Sierra Gorda, in Messico, **La Casa Redonda** è una struttura ecologica in terra cruda, realizzata secondo i principi della biocostruzione. È dotata di docce a energia solare, di un sistema di raccolta dell'acqua piovana e di un bagno a secco che riduce gli sprechi e trasforma i residui in fertilizzante naturale. All'esterno, un'area giochi completa di una deliziosa casetta sull'albero.



Design che respira natura

Luce, tranquillità e una filosofia 100% green definiscono **Earthship**, una casa realizzata con materiali riciclati e naturali nel Distretto di Maras, in Perù. Funziona grazie all'energia solare e dispone di un sistema per raccogliere l'acqua piovana, garantendo un'esperienza in sintonia con l'ambiente. All'esterno, gli spazi invitano a socializzare e a godere dei frutteti biologici circostanti.



Paesaggio desertico, Perù.

COURTESY AIRBNB; CASA VIVA; DE KLEPPERSTEE. GETTY IMAGES.

Piccole rivoluzioni

Se gli oggetti scartati sono il punto di partenza per un nuovo mondo

di Beatrice Nicolini

Anche quando i social sembrano suggerirci che ciò che possediamo non ci basti davvero, prende vita una dimensione creativa differente, che si propone di modificare le modalità di un consumo smodato senza fare ogni volta tabula rasa. Si parte dal recupero, per vedere un inizio dove altri vedono una fine, in un mercatino vintage o grazie a brand che fanno del rifiuto la propria missione. E, come si legge nella pagina Instagram del marchio di design sostenibile Sfreedo, questo porterà a credere che «di valore è ciò che resta».

1. @mirei.monticelli
2. @recuperando.it
3. @antikamente
4. @sfreedo.design
5. @fucinaframmenti











Armadio in legno del primo '900, **Intondo**, 3750€





Set di barattoli in vetro riciclato, **Croff**, 27.99€

Bollitore da tè Anni '80, **Cook Vessel Japan**, 100€





Divano Djinn Anni '60, **Airborne International**, 7320€



Spazzolino ecosostenibile e portaspazzolino, **Promis Different Care**, 10€



Lampada Led portatile di seconda mano, **Ikea**, 9.90€



Mortaio e pestello con scarti di platano e caffè, **Materia Madura**, 98.69€



Set da colazione "Circus" in porcellana francese Anni '80, **Hermès**, 320€



Sveglia da scrivania ad arco vintage, **Cartier**, 1460€



Poggiacoltelli vintage a forma di bassotto, **Design Staging**, 55€

INSTAGRAM. PREZZI INDICATIVI.

Scan to shop

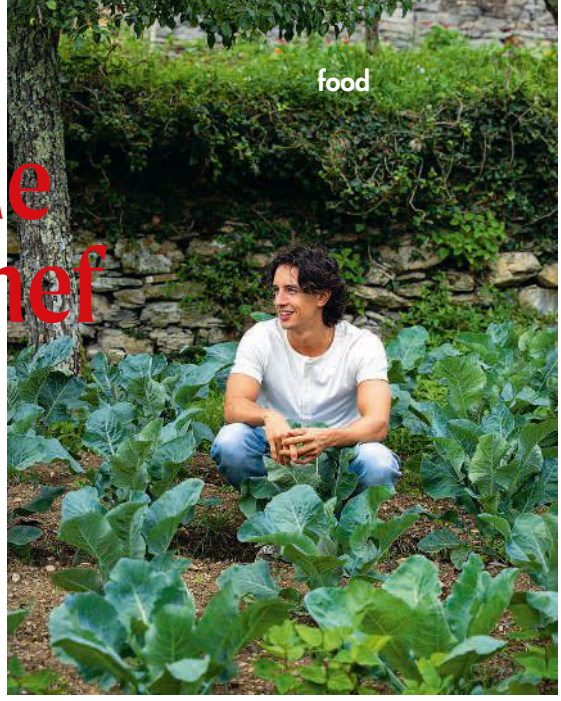


ENJOY DON PAPA
RESPONSIBLY

Distribuito da
1957 Rinaldi

Cronache di uno chef

30 anni, in cucina da quando ne ha 17, Mattia Pecis oggi lavora nel team di Cracco Portofino. E dopo anni di brigate e formazione, qui racconta la sua esperienza e come negli ultimi anni stia cambiando questo mestiere **di Ario Mezzolani**



Lavori in una delle cucine più rinomate d'Italia. Da dove parte il tuo percorso e cosa ti ha portato fin qui?

«Ho iniziato a 17 anni in un ristorante stellato a Bergamo. Poi Milano: quattro anni e mezzo con Carlo Cracco. Una scuola durissima che mi ha dato metodo e struttura. Sentivo il richiamo della montagna e sono passato al St. Hubertus, dove ho riscoperto il valore della materia prima e del rapporto con la natura. Dopo il Covid Cracco mi ha richiamato per il progetto di Cracco Portofino. Avevo 24 anni. Lì ho costruito un'identità precisa: cucina vegetale e pesce, radicata nel territorio ligure».

C'è stato un momento in cui hai capito che la cucina sarebbe diventata il tuo mestiere?

«Non ho il ricordo romantico del bambino col mestolo. Il momento chiave è stato a Milano: volevo mollare perché era troppo duro. Restando, è scattato l'orgoglio di dimostrare che potevo farcela».

Un servizio o un episodio che ti ha fatto cambiare passo?

«Nel 2015, durante una cena a quattro mani con Gordon Ramsay. Entrato in cucina, è andato subito a controllare i dolci: ho capito che c'era da pedalare».

Entrare in brigate strutturate significa confrontarsi con regole precise. Cosa ti ha insegnato quel sistema?

«Arrivavo con una mentalità disciplinata – volevo fare l'accademia militare –, quindi la gerarchia mi è risultata naturale. Nelle grandi brigate ruoli e responsabilità sono chiari: parti dal basso e sali. È una scuola di rigore».

Guardando la ristorazione di oggi, cosa è cambiato rispetto al passato?

«Prima i ritmi erano estremi e il benessere quasi non esisteva. Oggi si parla di equilibrio e sostenibilità umana. Anche la figura dello chef è cambiata: meno mito, più attenzione alla salute e all'ambiente di lavoro».

La sostenibilità del lavoro in cucina è davvero possibile?

«Si può migliorare, ma non sarà mai un lavoro d'ufficio. Molto dipende dal sistema: tassazione e burocrazia rendono difficile assumere più personale e alleggerire i ritmi. È un equilibrio complesso, che richiede cambiamenti strutturali».

C'è qualcosa che i giovani cuochi non sono più disposti ad accettare? E cosa andrebbe preservato del passato?

«Il tempo libero oggi è intoccabile, ed è comprensibile. Però vedo meno "fame" rispetto a prima. Del passato salverei il rispetto per il lavoro e per le opportunità».

Che consiglio daresti a chi vuole entrare in una brigata di alto livello?

«Buttati. La cucina la capisci solo vivendola».

Quali trasformazioni saranno inevitabili nei prossimi anni?

«Il rapporto con il cliente e la sostenibilità economica. Un ristorante deve funzionare prima di tutto come impresa. L'ego conterà meno del risultato: puoi avere idee brillanti, ma se la sala è vuota non basta. Servirà pragmatismo».



Risotto al limone saltato, gambero viola e ruta

240 g riso Carnaroli Riserva San Massimo
1 limone in conserva (1 anno)
6 gamberi viola (con le loro teste)
20 g ricci di mare
18 foglie di ruta **100 g** burro
20 g olio extravergine
5 g succo di limone fermentato

1. Frullare il limone in conserva (senza semi) con il burro. Setacciare e tenere il burro aromatizzato per la mantecatura.
2. Pulire i gamberi viola, stenderli tra due fogli di acetato e batterli fino a ottenere uno strato sottile. Coppare in base alla misura del piatto. Per la salsa, pulire i ricci freschi, condirli con olio, sale e una grattata di pepe bianco.
3. Pulire accuratamente le teste dei gamberi eliminando il cervello e passarle in estrattore ottenendo una crema.
4. Tostare il riso in casseruola, sfumare con vino bianco e portare a cottura bagnando solo con acqua per non coprirne il gusto. Dopo circa 14 minuti togliere dal fuoco e mantecare con burro al limone, parmigiano, olio, pepe bianco e succo di limone fermentato, regolando l'acidità.
5. Adagiare il risotto leggermente tiepido nel piatto, coprire con il gambero coppato, completare con l'estratto di testa, una spennellata di salsa ai ricci e le foglie di ruta.

I tuoi indirizzi del cuore: dove mangiare e tornare

U Giancu, Rapallo
Retrobottega, Roma
Confine, Milano

Comfort food e ossessioni: tre piatti che ami davvero

Pasta al pomodoro
Polenta con coniglio, funghi e panna
Risotto allo zafferano

COURTESY PRESS OFFICE.

Scan to shop



Detox digitale

Sembra che disintossicarsi dal proprio smartphone sia la svolta per il benessere. Ma è davvero possibile?

di Jennifer Savin

È l'1 di notte e so benissimo che alle 6 del mattino la sveglia suonerà puntuale, ricordandomi di andare al lavoro. Lo so, sì, eppure non riesco a smettere di fare scrolling. Tutto per colpa del mio schermo che nel buio mi acceca, e mi propone un mix di immagini devastanti di guerra e consigli di stile, trasportandomi in un mondo completamente diverso da quello in cui si trova il mio fidanzato che, al contrario, dorme serenamente accanto a me. So che mettere il telefono in modalità aereo e dormire sarebbe la scelta migliore per la mia salute (fisica e mentale), ma è più facile a dirsi che a farsi. In fondo, come diceva il noto statistico Edward Tufte: «Ci sono solo due settori che chiamano i propri clienti "user": quello delle droghe illegali e quello dei software».

Mi rendo conto che il sonno non è l'unica cosa che io, e probabilmente anche voi, sacrifichiamo quando si tratta di tecnologia. Si stima, infatti, che oggi trascorriamo oltre il 30% della giornata connessi ai nostri smartphone.

Più della metà di noi non riesce nemmeno a finire una cena senza prendere il telefono in mano, e questo danneggia non solo le nostre interazioni sociali, ma anche la nostra soglia dell'attenzione, che, secondo le statistiche, sullo schermo è passata da due minuti e mezzo, registrati nei primi anni 2000, a soli 47 secondi dei giorni nostri.

Parte del problema sta nel doomscrolling che ci tiene in ostaggio. A volte la mia dipendenza raggiunge un livello tale che gli amici mi chiedono se va tutto bene, e la mia risposta, di solito, corrisponde a un problema praticamente irrisolvibile come «no, è colpa di Putin», oppure, «dei video sul cambiamento climatico». Ma non è una coincidenza. Sono proprio le Big Tech a volerci online e arrabbiati, proponendoci intenzionalmente contenuti divisivi e scioccanti, perché il rage bait (letteralmente "l'esca della rabbia", ndr.), in fondo, è sinonimo di engagement.

Per quanto possa sembrare una guerra persa, tanti di noi stanno provando a cambiare le proprie abitudini digitali.



«Vivere offline non risolve tutti i problemi, ma crea uno spazio per identificarli e affrontarli»

Dal boom dei club del libro a quelli della corsa, le esperienze dal vivo sono tornate in hype, e a provarlo è anche l'ultimo report sulle tendenze di Pinterest, che ha rilevato come quest'anno le ricerche relative a "vision board per il digital detox" siano aumentate del 273%.

Ma cambiare la propria routine di colpo è davvero l'approccio migliore per costruire un rapporto più sano con il telefono? E una volta capito da dove iniziare, è davvero possibile resistere alla tentazione di scrollare all'infinito?

Se le esperienze più belle sono nella vita vera

Per chi teme il detox digitale, realtà come Unplugged, che nel Regno Unito ha creato dei cottage privi di ogni dispositivo tecnologico, sono diventate sempre più popolari negli ultimi anni. Lo ha affermato anche il co-fondatore Hector Hughes, che ho chiamato prima di abbandonare il telefono per una settimana. Lui stesso, dopo aver sofferto di burnout in una startup tech, ha capito che le persone necessitavano di uno spazio offline, immerso nella natura e focalizzato sul benessere, per "resettarsi".

«Siamo costantemente sovrastimolati e viviamo uno stato d'ansia e tensione perenne, oggi più che mai», mi dice. «La cosa sorprendente è che quando smetti di usare il telefono, dopo appena un giorno, provi un profondo senso di calma. È così che gli esseri umani dovrebbero vivere, ma l'ambiente che ci circonda oggi è molto diverso rispetto a un tempo. Prendersi pause consapevoli dalla tecnologia è necessario e ce ne stiamo accorgendo», aggiunge. «Vivere offline non risolve tutti i problemi, ma sicuramente ci permette di identificarli e affrontarli».

Io, per esempio, mi sono resa conto che l'aspetto più ansiogeno per me è la sensazione di essere sommersa d'informazioni e, allo stesso tempo, di sentirmi inerme di fronte alle disgrazie del mondo mentre spreco ore preziose del mio tempo. Ma ogni individuo è un caso a sé. C'è chi, per esempio, a causa di un uso eccessivo dei social, sviluppa difficoltà legate alla percezione di sé, arrivando a confrontarsi continuamente con la vita degli altri. Per non parlare del disabituare il cervello a operazioni più complesse del muovere un dito su e giù, come leggere una mappa o sostenere discussioni articolate e riflessive; competenze fondamentali che rischiano l'estinzione a favore dei meme e della banalità del male che troviamo nei commenti sui social.

Io voglio uscirne. O almeno migliorare. Tuttavia, l'idea di smettere completamente di usare il telefono mi spaventa. Mi sembra quasi una decisione più importante di quella che presi nel 2020, smettendo di bere, dopo essermi svegliata piena di lividi a seguito dell'ennesima serata disastrosa. Quei 15 mesi senza alcol furono esattamente ciò che mi serviva per diventare una bevitrice consapevole. E quattro anni dopo, i postumi non fanno più parte della mia vita.

Ma quando si tratta di tecnologia, toccare il fondo per cambiare abitudini sembra un'impresa impossibile, specialmente perché a guidare il nostro utilizzo dello smartphone c'è spesso il bisogno di regolare le nostre emozioni e distrarci da quelle più scomode e dolorose, rendendoci inconsciamente inermi. Sono tanti gli aspetti della nostra vita ormai legati ai dispositivi, dalle operazioni bancarie al dating, fare a meno del telefono sembra, giorno dopo giorno, un'impresa sempre più difficile.

Dopo aver rimandato la decisione per alcune settimane, ho deciso di fare il grande passo. Ho inviato alla mia famiglia un messaggio su WhatsApp con un semplicissimo "out of office", insieme al mio indirizzo email. Solo a quel punto mi sono sentita davvero pronta a spegnere il cellulare per sette giorni. Questa è la storia della mia disintossicazione.

Si può vivere bene senza telefono?

Giro e rigiro una mappa cartacea tra le mani. Mi batte forte il cuore, e non sono più tanto sicura di aver imboccato la strada giusta, mentre cerco di raggiungere un'amica al suo brunch di



compleanno e che, quando le ho detto che avrei viaggiato in modo analogico, usando la vecchia carta geografica, temeva non sarei arrivata.

Mi accorgo che sopra di me ci sono edifici davanti ai quali sono passata infinite volte, ma che non avevo mai davvero notato. Normalmente, la passeggiata dalla metro a un nuovo ristorante sarebbe passata inosservata. Avrei seguito automaticamente le indicazioni di Google, scrivendo agli amici solo il mio orario d'arrivo. Ma questa volta è diverso: sono passati ben due giorni dall'inizio della mia settimana senza telefono.

Ho trascorso una mattina lenta (senza Vinted ho riscoperto cos'è il tempo libero), ho finito un libro – *Careless People* di Sarah Wynn-Williams, sulla corruzione morale di Facebook – e ne ho iniziato un altro. Il cambiamento è stato così radicale che per la prima volta dopo tanto tempo mi sono addirittura ricordata i miei sogni. Sarà forse segno che il mio sonno è migliorato?

Per Jessica Hill, responsabile del programma terapeutico presso il centro di recupero Castle Craig, è legittimo parlare di "dipendenza" da smartphone, con la stessa credibilità con cui ne parleremmo in relazione allo shopping o al gioco d'azzardo, a tal punto che alcune persone sperimentano persino sintomi d'astinenza psicologici e fisiologici.

Chi ha un rapporto malsano con il proprio dispositivo potrebbe infatti sentirsi irritabile, nervoso e incapace di gestire le proprie emozioni da solo, racconta Hill: «Quando valutiamo queste casistiche, chiediamo al paziente se il telefono influisce sulle sue attività quotidiane, se lo controlla compulsivamente al punto da non riuscire a lavorare, o incide sulle sue capacità di vivere in modo sano». Confiscare un telefono, aggiunge, rappresenta uno degli aspetti più difficili nella gestione di un programma di riabilitazione da droghe e alcol.

Sorprendentemente, durante il mio detox, non ho pensato molto al cellulare. Certo, ogni tanto controllavo istintivamente la tasca, mi svegliavo di notte temendo che la sveglia non funzionasse, e mi mancava la comodità con cui prima contattavo i miei cari o cercavo informazioni online. Ma uno degli aspetti positivi di questo esperimento è stato comunicare con gli amici via email. Potevo controllare l'inbox quando volevo, senza sentire l'aspettativa di dover rispondere sul momento. E sono state proprio le email che mi hanno permesso di addentrarmi in conversazioni che non sono sicura io e i miei amici avremmo mai avuto attraverso un'altra forma di comunicazione (o almeno non così rapidamente o con la stessa profondità).

Un'amica, per esempio, mi ha confidato di essersi sottoposta in segreto a una consulenza di chirurgia plastica a causa della sua turbolenta vita sentimentale, mentre un'altra ha ammesso che cercare lavoro stava influendo negativamente sulla sua salute mentale. Fermarci e riflettere più attentamente su ciò di cui volevamo parlare – e sul perché – ci ha portato ad avere conversazioni significative, libere da meme ed emoji.

Cinque giorni dopo, la paura iniziale di rimanere senza telefono si è poi trasformata nella paura di riaccenderlo. Vivere senza, per sempre, non sarebbe possibile, ma gli esperti affermano che ci sono molti modi per ristabilire un rapporto più sano con la tecnologia e riprenderne il controllo.

Il primo passo è essere consapevoli delle tattiche subdole che le Big Tech utilizzano nei confronti degli utenti. Menka Sanghvi, esperta di mindfulness e co-autrice di *Your Best Digital Life**, spiega: «il cervello rilascia 10 volte più dopamina nell'attesa di una ricompensa rispetto a quando la riceve realmente». E i social media funzionano così, proprio come delle slot machine, dove si è invogliati a a giocare proprio perché non sappiamo quale numero uscirà la volta successiva.

Molte app, come Instagram, decidono deliberatamente di non mostrare subito le notifiche per spingerci a controllare il social continuamente, finché non ce le mostrano tutte insieme, in una raffica. Questo è estremamente stimolante per il nostro cervello, e si chiama "rinforzo intermittente". In altre parole, sentiamo costantemente il bisogno di controllare le notifiche e, in attesa di rieceverle, continuiamo lo scrolling.

Ci troviamo quindi di fronte ad aziende che spendono miliardi per entrare nelle nostre menti, e l'approccio di Sanghvi a un uso più sano dello smartphone si basa sulla consapevolezza di questa stessa nozione e sulle nostre decisioni. Per questo utilizza il metodo MORE, che invita a mobilitare, osservare, riflettere e sperimentare, incoraggiando le persone ad assumere un ruolo attivo nell'analisi delle proprie abitudini. Mi ricorda l'approccio che ho utilizzato per allontanarmi dall'alcol. Mi ero imposta di non bere senza motivo, di limitarne il consumo al minimo indispensabile ed evitarlo del tut-

ILLUSTRAZIONI DI ALEX HURST. GETTY IMAGES. *IL LIBRO NON È STATO TRADOTTO IN ITALIANO, MA TEMI ANALOGHI SONO AFFRONTATI IN *DISCONNESSI E FELICI* E *LIBERI DALLA DIPENDENZA DIGITALE*, DI MARC MASIP E NANCY COLIER, ENTRAMBI DISPONIBILI IN ITALIANO.



Come tornare online

Siete riusciti a stare lontani dallo schermo per un giorno o due. E adesso?

Contare su sé stessi, non sulle app
Per non perdere la memoria e la capacità critica, Sanghvi suggerisce di non fidarsi incondizionatamente delle app. «Continuando a utilizzare Google Maps, la memoria spaziale del vostro cervello sarà sempre meno allenata».

Due account sono meglio di uno
Create due account social distinti per separare i contenuti. Sanghvi, per esempio, ha un profilo dedicato alle notizie che consulta solo in momenti prestabiliti, per non sentirsi sopraffatta.

Dare il giusto valore
È facile ritrovarsi con una schermata piena di app che rischia di appesantire non solo lo smartphone, ma anche la mente. Passatele tutte in rassegna e riflettete sul valore di ciascuna. Se faticate a trovarvi un senso, Sanghvi suggerisce di eliminarle.

«Lo smartphone in sé non è un problema. Sta tutto in come lo usiamo»

to quando mi sentivo triste o ansiosa, per non cadere in quello che Sanghvi definisce "consumo passivo".

«Pensiamo a due persone sedute sul treno, entrambe al telefono: una si sta facendo del male, mentre l'altra sta vivendo davvero», spiega. «La differenza sta semplicemente in quale delle due, in quel momento, sta facendo una scelta consapevole». Il telefono in sé non è un problema, aggiunge; sta tutto nel come lo usiamo.

«I dispositivi rappresentano un contesto, come qualsiasi altro. Ciò che conta è cosa facciamo in quello spazio – più che quanto tempo ci trascorriamo. Ma è un ambiente instabile, progettato per interromperci continuamente e attirare la nostra attenzione anche quando non lo stiamo usando», sottolinea Sanghvi. «È più facile sostituire le cattive abitudini con quelle migliori, o con abitudini diverse, piuttosto che fare affidamento sulla nostra limitata forza di volontà e non ottenere nulla».

L'esperienza mi ha permesso di capire come utilizzare la tecnologia con maggiore consapevolezza. Ora cerco di guardare più film con i sottotitoli, così da non usare il telefono, non lo porto nemmeno più in bagno, e limito il consumo di notizie sui social per evitare di cadere in uno stato di panico esistenziale. Cerco anche di iniziare e concludere la giornata con un'ora di totale distacco dal telefono, senza lasciarlo in carica accanto al letto, e tenendolo lontano da me. Col passare delle settimane, il mio tempo di utilizzo sullo schermo è diminuito e non danneggio più il mio sonno con lo scrolling. E se ci ricado, non sono troppo dura con me stessa: so che posso sempre ricominciare.

Guardando al futuro, Hughes prevede che la tecnologia e i social media, tra 10-15 anni non esisteranno più a causa del loro impatto negativo sulla salute mentale, l'isolamento, il calo di capacità sociali e relazionali. «Ci sono aspetti della tecnologia così malsani, che il distacco sarà un'esigenza naturale. Ciò che diventerà davvero prezioso sarà il potere e la magia di trascorrere del tempo offline».

Fino ad allora, avremo l'opportunità di diventare utenti più consapevoli, ricordandoci che siamo noi a controllare i telefoni – non il contrario. E che, a volte, prendere una pausa breve ma incisiva dalla tecnologia, mappe cartacee incluse, può fare la differenza.

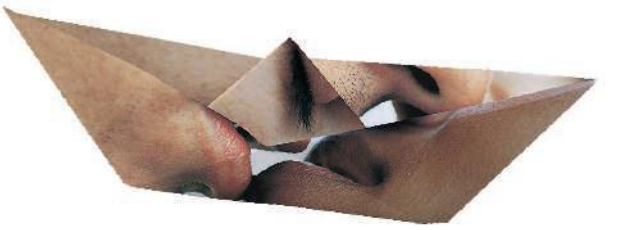
Manuale di sopravvivenza alla situationship

Come ottenere risposte in un momento di incertezza relazionale e chiarire le cose una volta per tutte. Spoiler: basta parlarne

di Veronica Lopez



Sarà che promettono, allo stesso tempo, intimità e libertà, sarà perché attenuano anche se solo temporaneamente la solitudine, o perché offrono infiniti aneddoti da raccontare agli amici, le relazioni sessuali e/o affettive non definite, o "situationship", esercitano un fascino evidente. Eppure esiste anche l'altra faccia della medaglia: secondo una ricerca condotta da Hinge nel 2024, il 44% degli utenti Gen Z teme di soffrire proprio a causa dell'incertezza di questi legami. Come spiega la psicologa e sessuologa nota sui social come @psicologacruda, «il vero problema è la discrepanza tra ciò che (ci) raccontiamo e ciò che viviamo davvero». Le relazioni, infatti, si costruiscono anche attraverso regole implicite: quando uno dei due è in difficoltà, l'altro dovrebbe contribuire a colmare la distanza tra realtà e narrazione. Per trasformare un rapporto bisogna partire da sé, imparando a esprimere con chiarezza i propri bisogni. Ed è proprio per orientarsi in queste dinamiche, e magari trovare una via d'uscita, che nasce questa mini guida.

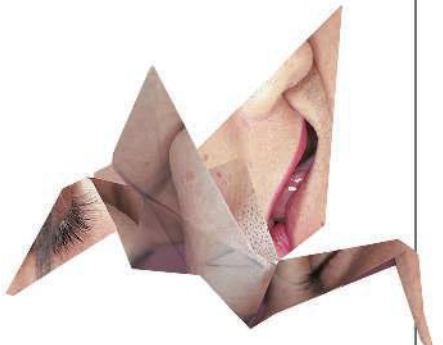


Quando cancella i piani all'ultimo minuto (e non è la prima volta):

«Capisco, nessun problema! Mi avrebbe fatto piacere vederti. Possiamo riorganizzare?»

Oppure

«Non ti preoccupare, mi piacerebbe vederti più spesso però. Pensi di averne voglia in questo momento?»



Quando volete un vero appuntamento, e non un date senza impegno:

«So che di solito ci vediamo solo la sera, però mi piacerebbe fare anche altro insieme. Ti va di [inserire un'attività]?»

Oppure

«Per quanto mi piaccia il tuo appartamento, vorrei vedere qualcosa di diverso. Ti va di vederci a [inserire un luogo]?»

Quando vi piacerebbe passare più tempo insieme:

«È stato bello ieri sera. Quando posso rivederti?»

Oppure

«Sei impegnato/a questa settimana? Vorrei rivederti»

Quando volete presentarli agli amici:

«Domani sera esco con i miei amici, a loro farebbe piacere conoscerti. Ti va di venire?»

Oppure

«Questo weekend avrò alcuni amici a casa e mi piacerebbe farteli conoscere. Cosa ne pensi?»

Quando fare sesso significa anche porre dei limiti:

«Mi fa piacere vederti senza impegno, ma vorrei che fossimo sulla stessa lunghezza d'onda. Possiamo parlarne meglio dal vivo?»

Oppure

«Non credo sarei a mio agio sapendo che ti vedi anche con altri. Non voglio solo divertirmi in questo momento e desidero un rapporto più esclusivo»

Quando per voi è solo sesso:

«Al momento non sto cercando nulla di più serio di così. Tu invece?»

Oppure

«Mi piace quello che abbiamo adesso, e per ora preferisco non essere esclusivi. Cosa ne pensi?»

Quando volete chiuderla e vi frequentate da meno di un mese:

«È stato bello conoscerti e passare del tempo insieme, ma in questo momento non credo possa funzionare per me»

Oppure

«Ho apprezzato molto il tempo passato insieme, ma non penso che dovremmo continuare a vederci»

Quando voi volete qualcosa di più, ma non sapete cosa voglia l'altro:

«So che di solito ci vediamo ogni tanto, senza impegno, ma sento di volere qualcosa di più e mi piacerebbe parlartene»

Oppure

«Finora ci siamo visti senza impegno, ma ora sto cercando qualcosa di più serio. Possiamo parlarne?»

Quando volete chiuderla e vi frequentate da più di un mese:

«Possiamo vederci questa settimana? Ho bisogno di parlarti»
Se vi vedete regolarmente già da un po', questo è il tipo di conversazione da affrontare di persona

Quando loro vogliono qualcosa di più, ma voi no:

«Il nostro rapporto è esattamente quello che cercavo e mi piacerebbe continuare a vederti senza cambiare nulla. Però capirei se per te non fosse lo stesso, e volessi cercare qualcosa di più serio con altri»

Oppure

«Sono molto contento/a del nostro rapporto, ma in questo momento non mi sento pronto/a per qualcosa di più serio o esclusivo. Questo per te cambia le cose?»

ILLUSTRAZIONI DI KHADIJA HORTON. GETTY IMAGES.

DAL 28 APRILE CON

marie claire

HAIR & BODY MIST

RITUALS



A SOLI
1€
IN PIÙ

fresco
e idratante

floreale
e riequilibrante

FORMULA SENZA ALCOOL, PER PELLI SENSIBILI

DUE FRAGRANZE DISPONIBILI.
CORRI IN EDICOLA!

Dentro una favola

Se un racconto di fantasia può cambiare per sempre l'intimità di una coppia **di Anonimo**



Ho conosciuto Margot nel 2024. Mi ha cambiato la vita: sono bastati pochi appuntamenti perché mi ritrovassi a credere fosse la donna della mia vita, che l'avrei sposata, ma ovviamente mi sbagliavo. Pochi mesi dopo, infatti, ci siamo lasciate. La passione fra noi, però, non è mai svanita e anzi ha reso il nostro legame più intrigante, fino a farlo diventare proibito. Così siamo entrate in un circolo vizioso in cui ci lasciavamo, poi ci riprendevamo, e poi ci lasciavamo di nuovo.

Una sera, dopo aver deciso una volta per tutte che saremmo state solo amiche, è rimasta a dormire da me (lo so, non avrei dovuto permettere che succedesse). All'inizio ero determinata a non lasciar accadere nulla di fisico. Una volta nel letto, poi, lei ha notato il libro sul mio comodino.

«Ha una trama piuttosto intensa», le ho detto. «Leggimi qualcosa», mi ha risposto. Gli appassionati di romantasy, termine inglese che si riferisce a un romanzo d'amore e fantasy insieme, conosceranno bene *Quicksilver* di Callie Hart, un libro che, secondo il BookTok, nasconde fra le sue pagine un'alta carica erotica. Così, ho cominciato a leggerle la scena in cui i due personaggi principali, Saeris e Kingfisher, si svegliano insieme e, quasi senza parlare, scivolano in un'intimità costruita tanto sui gesti quanto su una forma di desiderio condiviso e implicito – una dinamica che nel romantasy passa spesso anche attraverso una connessione mentale, una sorta di "dialogo silenzioso" tra i personaggi. Pronunciare quelle parole ad alta voce ha cambiato immediatamente l'atmosfera nella stanza. A un certo punto Margot mi ha interrotta. «Spegni la luce», ha detto, posando il libro. C'era un momento di esitazione, la consapevolezza che forse stavamo oltrepassando una soglia. Ma qualcosa, nella scena che avevamo appena attraversato insieme, aveva già spostato l'equilibrio. Così, mentre le sue dita scorrevano lungo il mio corpo, mi sono lasciata ispirare dai personaggi e ho deciso di prendere l'iniziativa. Mi sono spostata delicatamente sopra di lei, sfilandole la maglietta, baciandola lentamente, passando dal collo al petto, utilizzando la stessa pressione di Kingfisher. Sentire i suoi gemiti mi ha eccitata, quindi ho allungato la mano, accarezzandola dolcemente, sussurrandole all'orecchio i passaggi del libro, guardandola reagire alle mie parole fino a raggiungere l'orgasmo. E mentre diventavamo le protagoniste di una scena che poco prima sembrava possibile solo nei romanzi, l'ho raggiunto anch'io. Subito dopo siamo scoppiate a ridere, incredule del potere che un libro potesse avere su di noi e di come ci avesse improvvisamente private della capacità di prendere decisioni sensate. Da allora non ci siamo più viste e io non ho avuto molti altri rapporti, ma attendo il momento in cui uscirò con qualcuno che mi piace davvero per trasformare di nuovo quelle parole scritte in un libro in realtà.

«Siamo scoppiate a ridere, incredule del potere che un romantasy potesse avere su di noi»

GETTY IMAGES.

Perdersi e poi ritrovarsi

Secondo gli astri è tempo di cambiare rotta, a costo anche di navigare a vista. Chissà che, senza una mappa o un piano preciso, non si imbocchi comunque la strada giusta



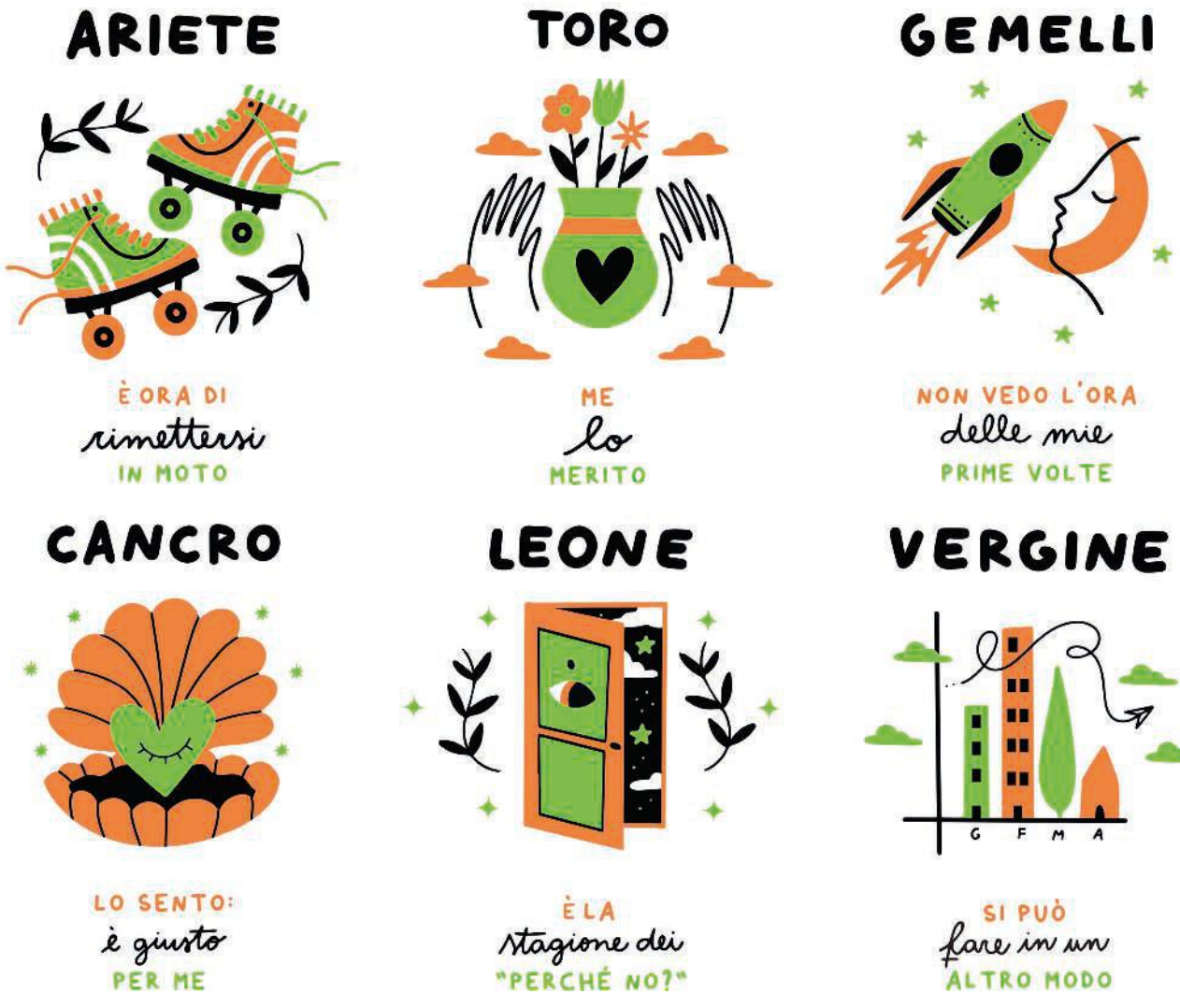
di Astrimatti
Giulia Bertona racconta lo studio delle stelle attraverso una lente originale e inclusiva.

Quest'anno la primavera si fa ancora più frizzante; merito di Urano, simbolo di ribellione e imprevedibilità, che arriva nell'eccentrico Gemelli, e nell'aria aleggia già una spinta alla ricerca: di nuove idee, di esperienze diverse, di strade che non si erano ancora considerate. È il momento ideale per sperimentare, anche a costo di risultare dispersivi: forse c'è proprio bisogno di perdersi per trovare qualcosa di entusiasmante, che neanche si sapeva di volere. E se non funziona? Si può sempre cambiare idea, voltare l'angolo, correggere il tiro.

A volte fa paura. Di fronte alla novità cercare dei riferimenti conosciuti per orientarsi, qualcosa che ci tenga ancorati a terra, è normale: il cambiamento, anche quando lo si desidera moltissimo, porta con sé una certa dose di incertezza. Ma questo è il momento di accendere i motori e prendere il volo. Almeno secondo Venere e Giove, che insieme in cielo tra maggio e giugno, dicono di avere fiducia: in sé, negli altri, nelle possibilità. Può iniziare un viaggio bellissimo se solo ci si concede di prendere una strada diversa. Magari panoramica.



illustrazioni di Momusso
Martina Lorusso esplora l'universo dei sentimenti con le sue illustrazioni emotive.



ARIETE 21 MARZO - 20 APRILE

Dentro di voi è scattato qualcosa: nessuno ve lo chiede, ma sentite il bisogno di rimettervi all'opera. Riprendete in mano ciò che avevate lasciato a metà, o cominciate qualcosa di nuovo: l'importante è non restare fermi.

CANCRO 22 GIUGNO - 22 LUGLIO

Spesso si cercano conferme dall'esterno, ma la risposta è già dentro. È ora di tornare a fare affidamento sul vostro giudizio prima di chiedere consiglio, di ascoltare il vostro intuito e la vostra voce senza dubitarne.

BILANCIA 23 SETTEMBRE - 22 OTTOBRE

Cercate occasioni per uscire dalla vostra bolla: un viaggio, anche breve, o una conversazione con qualcuno che la pensa diversamente da voi. Scoprirete che esistono molti modi validi di stare al mondo.

CAPRICORNO 22 DICEMBRE - 20 GENNAIO

L'agenda è piena e gli impegni non mancano mai. In questo periodo provate a inserire in calendario anche le persone, con la stessa serietà con cui segnereste una riunione. Il tempo per gli affetti non si trova: si decide.

TORO 21 APRILE - 20 MAGGIO

Non tutto deve essere utile o produttivo. In questa primavera, concentratevi sulla cura dei dettagli: regalatevi un oggetto di qualità o un momento di totale benessere. Trattarsi bene è una forma di rispetto verso sé stessi.

LEONE 23 LUGLIO - 23 AGOSTO

Ci sono esperienze che da soli non fareste mai. Questa primavera lasciatevi convincere: accettate quell'invito, uscite dalla zona di comfort con un amico. Le migliori avventure nascono dalla fiducia che date agli altri.

SCORPIONE 23 OTTOBRE - 22 NOVEMBRE

Tenere tutto dentro dà l'illusione del controllo. Provate ad abbassare la guardia: chiedete aiuto, condividete qualcosa che di solito tenete per voi. Esistono persone in grado di capirvi e togliervi dei pesi.

ACQUARIO 21 GENNAIO - 19 FEBBRAIO

Per paura di non essere capiti si finisce per tenere le proprie passioni in un angolo. Ma adesso vale la pena riprendersi quello spazio: coltivate i vostri interessi e lasciate che gli altri vi vedano per ciò che vi rende diversi.

GEMELLI 21 MAGGIO - 21 GIUGNO

La routine è necessaria, ma può diventare una gabbia. Allora rompete le regole: parlate con persone diverse, provate attività che non avreste mai pensato di fare. La novità vi aiuterà a mettere a fuoco chi siete ora.

VERGINE 24 AGOSTO - 22 SETTEMBRE

Vi piace trovare uno schema: per voi, un metodo che funziona è la garanzia per non sbagliare più. Ma è davvero così? Provate a cambiare approccio. È la sperimentazione che vi permette di migliorare.

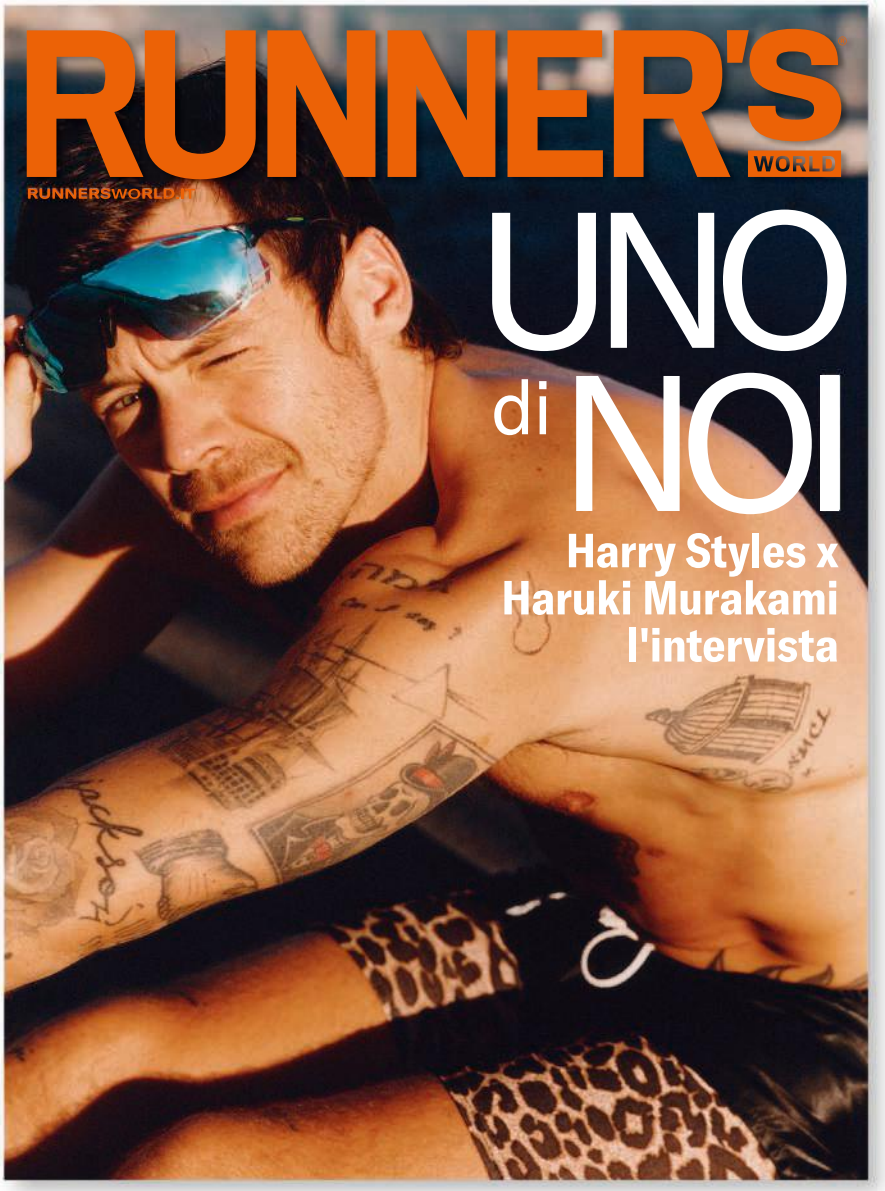
SAGITTARIO 23 NOVEMBRE - 21 DICEMBRE

È bellissimo fare nuove esperienze da soli, ma viverle con la persona giusta al vostro fianco può trasformarsi in un ricordo che vi porta più vicini. Questa primavera cercate di costruire qualcosa di condiviso, anche se piccolo.

PESCI 20 FEBBRAIO - 20 MARZO

Quando tutto si muove velocemente è normale sentirsi in balia delle onde. Vi serve un'ancora: cercate un punto fermo attraverso una routine, un luogo o una persona che vi fa sentire tranquilli; vi aiuterà a navigare l'incertezza.





DAL 29 APRILE IN EDICOLA

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA NEL MONDO

Leggi qui l'editoriale

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
Redazione e Amministrazione Via R. Bracco, 6 - 20159 Milano
e-mail: cosmopolitan@hearst.it

Hearst Magazines Italia Spa pubblica:
About, aboutplatform.com, Cosmopolitan, cosmopolitan.com/it, Gente, Gente Enigmistica, Enigmistica Mese Gente, Gente in cucina, Gente Puzzle, Gente Speciali, Gente Sudoku, gente.it, Elle, Elle Gourmet, Elle Spose, elle.com/it, Elle Decor, elledecor.com/it, Esquire, esquire.com/it, Harper's Bazaar, harpersbazaar.com/it; Marie Claire, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Maison, marieclaire.it, Men's Health, menshealth.it, Runner's World, runnersworld.it.

Hearst Global Solutions

CHIEF REVENUE OFFICER
Robert Schoenmaker, rschoenmaker@hearst.it

GLOBAL COMMERCIAL DIRECTOR, LUXURY AND LIFESTYLE
Paola Rini, paola.rini@hearst.it

GLOBAL SOLUTIONS LAB DIRECTOR
Alessandro Caracciolo, acaracciolo@hearst.it

HEARST LIVE DIRECTOR
Fabio Seveso, fabio.seveso@hearst.it

SALES DIRECTOR FASHION
Alessandro Vitali, alessandro.vitali@hearst.it

SALES DIRECTOR BEAUTY
Paola Zamboni, pzamboni@hearst.it

SALES DIRECTOR LIFESTYLE
Daniel Davide, daniel.davide@hearst.it

Hearst Global Design+Architecture

MANAGING DIRECTOR
Roberta Battocchio, rbattocchio@hearst.it

GLOBAL COMMERCIAL DIRECTOR
Enrico Vecchi, evecchi@hearst.it

Distribuzione: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. – 20054 Segrate (MI)

Abbonamenti Per avere informazioni o per sottoscrivere/rinnovare un abbonamento visita il nostro sito www.abbonationline.it oppure puoi contattare il **Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa** tramite: E-MAIL: abbonamenti@hearst.it; TELEFONO: dall'Italia 02 4957 2005 (Servizio attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00. Costo della chiamata a tariffazione base, in funzione del piano tariffario in essere con il proprio operatore telefonico); dall'estero 0039.02.86.89.61.72; POSTA: Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa - Ufficio Abbonamenti - c/o CMP BRESCIA - 25126 Brescia (BS). Gestione operativa: Direct Channel S.p.A., Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI). L'abbonamento partirà dal primo numero raggiungibile.

Arretrati Servizio Arretrati a cura di Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. – 20090 Segrate (Mi). Per le Edicole richieste tramite sito: https://servizioarretrati.mondadori.it. Per Privati collezionisti richieste tramite email: collez@mondadori.it

Stampa Walstead Kraków Sp. z o.o. ul. Obrońców Modlina 11 30-733 Kraków, Poland

Prepress EMMEGI GROUP – Via F. Confalonieri, 36 Milano

© 2012 Hearst Magazines Italia SpA

Cosmopolitan è un marchio registrato di Hearst Magazine Media, Inc., in licenza a Hearst Magazines Italia S.p.A.

Tutti i diritti di riproduzione e di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

ISSN 1121-547X

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC/32-32-082
www.pefc.it

NUMERO DEL CERTIFICATO: 9193
DATA DEL RILASCIO: 08.03.2023

Abbonationline
HEARST

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano il 23.2.2000 N. 144

Giovani ribelli

Se l'anticonformismo avesse un dress code, si chiamerebbe **"Juicy Prep School Drop Out"**, come la collezione primavera estate 2026 di **Juicy Couture**. Raccontata da un incontro di estetica collegiale, fra stampe check, polo e stemmi, e lo stile frizzante delle tute in spugna, dei mini dress e di una gamma di colori freschi e decisi come la menta piperita, è un inno alla libertà d'espressione.

MH Men's Health | ELLE

Nestlé | ReNest
Dalle radici al futuro.
Un viaggio dentro al cibo

Presentano

Food & Healthiness. Dialoghi per vivere meglio.

16–17 / 23–24 maggio 2026
CityLife - Milano

Due weekend. Otto incontri.
Per scoprire come vivere meglio, a partire da ciò che mangiamo.

Con Marco Bianchi, Roberto Bolle, Andrea Favaretto, Chiara Maci, Fulvio Marino, Roberto Valbuzzi e molti altri.

Scopri di più su ***www.nestle.it***
Iscrizioni gratuite a partire dal 4 maggio

ReNest Dalle radici al futuro. Un viaggio dentro al cibo.

Con il patrocinio di

ASSOLOMBARDA

What's hot

Questa primavera il profumo di lavanda ci regala una serenità nuova, e mentre ci rilassiamo sognando le Filippine, un mascara ridefinisce il nostro sguardo sul mondo



Mulac invita a prendere il controllo del proprio sguardo con Lash CEO: un mascara 3 in 1, con un packaging di design che dona volume e definizione.



Dallo spray termo-protettivo alla schiuma che dona morbidezza e controlla il crespo, i prodotti **Paul Mitchell** Flexible Style rendono lo styling dei capelli semplice anche a casa.



Il modello Inster di **Hyundai** è il SUV per rimanere al passo con i tempi. Compatto ma spazioso, elettrico e realizzato con materiali riciclati, fa la differenza.



La cucina **Bulthaup** b2 trasforma lo spazio in un laboratorio artigianale, tra ergonomia, ordine e libertà di movimento. Una perfetta combinazione tra funzionalità e design essenziale.



Per molti, il caffè è un rito. Per **Caffè Moak** berlo non basta. Con una linea composta da scrub, burro corpo, candele e acqua profumata, il caffè aiuta a prendersi cura di sé.



Dietro alla sua facciata, l'hotel **Ambra Cortina** mescola l'estetica della montagna con la novità. E spazi come Lanterna, il primo cocktail e hi-fi bar delle Dolomiti, prendono forma.



Dalla collezione Little Luxuries, la fragranza Lavender Bliss di **Yankee Candle** evoca la pace di un centro benessere, con note di petali di orchidea, lavanda e legno di cedro.



Non solo mare cristallino e natura incontaminata. La **Giamaica** offre anche socialità: dal Boston Bay Jerk Festival al Reggae Sumfest e il Dream Wknd.



Don Papa Masskara è un viaggio nel cuore di un festival che anima le Filippine: ingredienti locali, dalla melassa ai calamansi, creano un rum dal gusto speziato, dolce e tropicale.



Casa è dove si trova il cuore, ma anche una buona connessione: dal 2024 il progetto **Iliad x Casa a Prima Vista** rafforza questo legame, rinnovandolo per l'ottava e la nona stagione.

COURTESY OF PRESS OFFICES.

Nella nostra rubrica “Phone Notes” alcuni amici ci portano nei loro appunti.
Fra una lista della spesa e un messaggio d’amore mai mandato



«Non inseguire chi si sente il centro del mondo»

di Clara Soccini
In arte Clara, nasce nel 1999 nella provincia di Varese. Fin da bambina coltiva la passione per la musica, che la porta nel 2020 a pubblicare i suoi primi quattro singoli. Il suo brano “Primadonna”, uscito il 3 aprile, racconta di recenti consapevolezze e inaugura una nuova fase artistica per la cantante.

L’ho scritto qualche mese fa nelle note del telefono, dopo l’ennesimo vocale di una mia amica. Non era una frase pensata per una canzone, era più un appunto, una cosa da ricordarmi. Perché alla fine certe dinamiche le conosciamo tutte, ma ci ricaschiamo lo stesso ogni volta, come se fosse la prima. Negli ultimi mesi mi sono resa conto che tante cose che racconto nelle canzoni non nascono solo da me, ma anche da quello che vedo succedere alle persone che mi circondano. Dai racconti delle mie amiche, dei miei amici. Storie che iniziano sempre con grande entusiasmo e aspettative, e poi pian piano qualcosa stona. Un’amica mi raccontava di questo tipo con cui era uscita: erano insieme e lui parlava solo di sé. Un’altra mi diceva di uno che spariva tutto il weekend e poi riappariva durante la settimana come se niente fosse. E poi c’è chi mi ha raccontato di momenti in cui si sentiva completamente invisibile, anche mentre stava vivendo qualcosa che avrebbe dovuto essere condiviso. A un certo punto ho iniziato a vedere un filo rosso che legava queste storie. Persone convinte di essere il centro del mondo, incapaci di ascoltare davvero chi hanno davanti. E mi sono chiesta: perché continuiamo a giustificarli? “Primadonna”, il mio nuovo brano, nasce da lì. Mi divertiva l’idea di ribaltare il significato della parola. Nonostante si riferisca al mondo femminile, in realtà spesso sono gli uomini ad avere ego enormi e costante bisogno di attenzione, poca capacità di mettersi davvero in relazione. Ho voluto scrivere una canzone da dedicare a tutte le persone che hanno avuto a che fare con qualcuno così. Senza fare di tutta l’erba un fascio, ma raccontando una dinamica che esiste. È un brano ironico, leggero in superficie, ma dice una cosa molto chiara: non dovremmo mai accettare di essere messi in secondo piano nella nostra stessa storia. Questa nuova fase per me parte anche da qui. Dal dare più valore a quello che sento, capire quando è il momento di andare senza fare troppo rumore. Se qualcuno si riconosce in questa canzone, spero si diverta ascoltandola. Ma soprattutto che, anche per un attimo, si fermi a pensare che non è mai giusto farsi trattare così. Perché alla fine quella frase che avevo scritto nelle note vale sempre. E proverò a non dimenticarmelo più.

FOTO DI JEREMY SOMA.

KIKO
MILANO

PRESENTA

LOVE FUSION

FINALMENTE UN FONDOTINTA DI CUI INNAMORARSI

★ ★ ★ ★ ★

"Una storia d'amore
tra skincare e makeup..."

TROVA IL TUO MATCH PERFETTO
TRA 49 TONALITÀ





MORELLATO
VENEZIA 1930

Gioielli da vivere

COLLEZIONE VENEZIA
Argento 925‰ sostenibile

