

**SPECIALE BICI: pedala così se vuoi perdere 5 chili**

# FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi



€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 151 SETTEMBRE 2015

IL PROGRAMMA PER IL RIENTRO

## TORNA IN FORMA

in 20 minuti al giorno

**SALUTE**

**IMPARA A LEGGERE  
GLI ESAMI DEL  
SANGUE**

**PREVIENI IL  
RISCHIO ICTUS**



**SESSO & COPPIA**

- COSA VOGLIONO LE DONNE A 20,30,40 ANNI
- DOMINATRICI: CHI SONO E COSA FANNO

**PSICOLOGIA**

**Vertigini, folla,  
claustrofobia:  
sconfiggi queste  
grandi paure**

**CHRISTIAN VERTUA**  
campione di CrossFit

**"MUSCOLI COME  
I MIEI? PIÙ DIETA  
E MENO PALESTRA"**

**CIBI SENZA  
GLUTINE:  
non è vero  
che fanno  
dimagrire!**

# 105

**COSE CHE UN UOMO  
DEVE SAPER FARE**



CAIRO EDITORE



## GIULIA LUPETTI

Nata nel 1988, vive tra Roma e Londra, ha una laurea in Scienza della comunicazione, è diplomata in francese e in inglese e ha studiato recitazione all'Actors Studio e con diversi grandi attori italiani.

Non si contano le sue sfilate per marchi prestigiosi del made in Italy, le campagne pubblicitarie come testimonial, le apparizioni televisive e nei video musicali di, tra gli altri, Fabri Fibra, Emis Killa, Valerio Scanu, Dulcis in fundo, la vedremo nell'imminente *Zoolander 2* al fianco di Ben Stiller.

## Strane coppie, ma di successo

Lei 20 anni e lui 40, oppure lei 45 e lui 30: l'amore non ha età? Il coinvolgimento affettivo azzerà la distanza anagrafica, ma difficilmente argina la paura di essere giudicati da famiglia e amici.

● Ma al cuore non si comanda e così, sempre più spesso, si formano coppie in cui lo squilibrio degli anni è la regola: i quarantenni **Raoul Bova e Stefano Accorsi** con neocompagne sulla ventina o poco più, un cinquantenne come **Eros Ramazzotti** fresco di matrimonio con **Marika Pellegrinelli** (27).

● Anche le donne rivendicano però la stessa libertà affettiva, come testimonia dalla senatrice **Stefania Pezzopane** che non si lascia intimorire dai 24 anni che la separano dal fidanzato ex tronista.

● Dei nuovi trend affettivi si occupa anche la scienza. Secondo uno studio dell'Istituto Max Planck per la ricerca demografica di Rostock (Germania), il gap generazionale avrebbe ricadute sulla speranza di vita dell'uomo: più sono gli anni che distanziano lui e lei, più ridotta è la possibilità per il maschio di campare a lungo.

● Indipendentemente che sia più vecchio o più giovane della partner, l'uomo pagherà un conto salato: se ha tra i 7 e i 9 anni più della compagna il suo rischio di mortalità sarà dell'11% superiore rispetto a un uomo con una partner coetanea. Nessuna speranza quindi per gli amori che non si lasciano spaventare dalle differenze di età?

● Un margine sembra esserci, soprattutto se nel futuro c'è un bambino: la ricerca ha individuato in 6 anni la differenza di età ideale in un rapporto di coppia in cui si preveda di mettere al mondo un figlio.