

Reportage Quarant'anni di Schengen di Simone Mosca • **Personaggi** A casa del pittore di Putin di Rosalba Castelletti • **Storie** Volevo fare il prete ma sono gay di Iacopo Scaramuzzi • **In piscina** Tutte le forme dell'acqua di Emanuela Audisio • **Al cinema** Intervista a Matilda De Angelis di Paola Jacobbi

il venerdì

di Repubblica

27 GIUGNO 2025
NUMERO 1945



Gli avvocati del diavolo

Un bambino addormentato tra le braccia del gigante buono che presto lo difenderà in tribunale. Il disegno lo ha fatto Mark Samson, 23 anni, che ha ucciso, chiuso in una valigia e gettato in un dirupo Ilaria Sula, di 22. Ci dice molto del rapporto che si può creare tra un femminicida e il suo legale. Ma anche del rischio che corre chi fa questo mestiere: subire la stessa condanna che spetta all'assassino. **A furor di social**

INCHIESTA DI **CLAUDIA ARLETTI** CON UN ARTICOLO DI **BRUNELLA SCHISA**



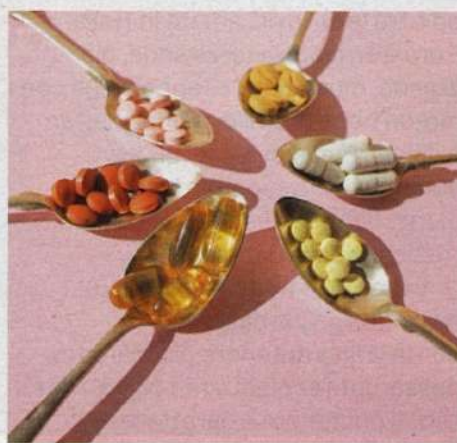


CHE BELLEZZA
SILVIA LUPERINI

Negli ultimi dieci anni il consumo di integratori è aumentato del 60 per cento (fonte: Integratori & Salute). E questo è il grande momento di quelli "dimagranti", trainati da social e star varie. Ma funzionano davvero? L'ho chiesto a Federica Almondo, specialista in scienza dell'alimentazione e co-founder del nutrition and anti-aging center milanese Cerva 16. Prendiamo per esempio i cosiddetti acceleratori del metabolismo: «In effetti, qualche base scientifica c'è», spiega. «100 mg di caffeina aumentano il dispendio energetico fino al 10 per cento nelle tre ore successive all'assunzione, ma il risultato dipende da molte variabili come miscela e tostatura». Il guaranà è più efficace: «Contiene la guaranina e stimolanti come teobromina e teofillina. Però non fa per tutti. Può provocare insonnia, nervosismo, tachicardia». Quanto ad altri bruciagrassi: «La capsaicina, che conferisce il sapore piccante al

Integratori bruciagrassi: e vissero magri e insonni

Caffeina e guaranà, tra gli altri, potrebbero aiutare a perdere peso. Occhio però agli effetti collaterali...



YULIA REZNIKOV / GETTY IMAGES

In pillole

C'è stato un aumento sensibile nel consumo di integratori negli ultimi dieci anni: +60 per cento

peperoncino, potrebbe far aumentare leggermente il dispendio calorico e farci sentire più sazi. Il *Coleus forskohlii*, invece, sembrerebbe favorire la perdita di grasso, ma le prove sono poco solide. Pare che la fucoxantina, presente nelle alghe brune, attivi il grasso buono brucia calorie (almeno dai primi studi su animali e in piccoli trial sugli umani). Infine, la L-tirosina, coinvolta nella produzione di dopamina e ormoni tiroidei, potrebbe essere utile in periodi di stress, anche se non fa direttamente dimagrire». La conclusione di Federica Almondo: «Tutti danno una spinta, ma solo se inseriti in un contesto di dieta e movimento». Sic.

© riproduzione riservata

VETRINE LAURA ASNAGHI

Forma e sostanza

Konca, il lavabo in vetro termofuso disegnato da Giulio Cappellini, è un mix di gran design ed eleganza senza tempo.

Artelinea, 630 euro



Cuscini volanti

Il divano Albalonga è componibile, con appoggi e cuscini volanti dall'aspetto conviviale.

Casa International, prezzo su richiesta

Materasso da sogno

Strato memory e 1.000 molle indipendenti: Essence Recycled, alto 24 cm, garantisce sonni da re e regine.

Dem Armonie del Sonno, 1.856 euro



Cucinare all'aperto

Debutta Solaria, disegnata da Franco Driusso, la cucina da esterno brevettata, bella, resistente, adatta a ogni clima.

Arrital, prezzo su richiesta