

Viversani

e belli

PIÙ BELLA
sotto l'albero

**UN RITOCCHINO
COME REGALO?
SCEGLI IL TUO
DA 300 EURO IN SU**

CON
IL LIBRO
**i menu
delle
feste**

DOLORI ADDIO!
**8 rimedi naturali
per combattere dalla
cervicale alla colite**

Ricette Gluten free
**5 PROPOSTE SFIZIOSE CHE
TUTTI POSSONO PROVARE**

Fibromi
**FARMACI, CHIRURGIA
O ULTRASUONI.
TUTTE LE CURE**

Cuore
**C'è un nuovo test
per l'infarto, per
evitare errori**

TENDENZE
**Dal trainer al
nutrizionista adesso
vengono a casa tua**

DOPO UNO STRAVIZIO

in 24 ore

tornerai in forma

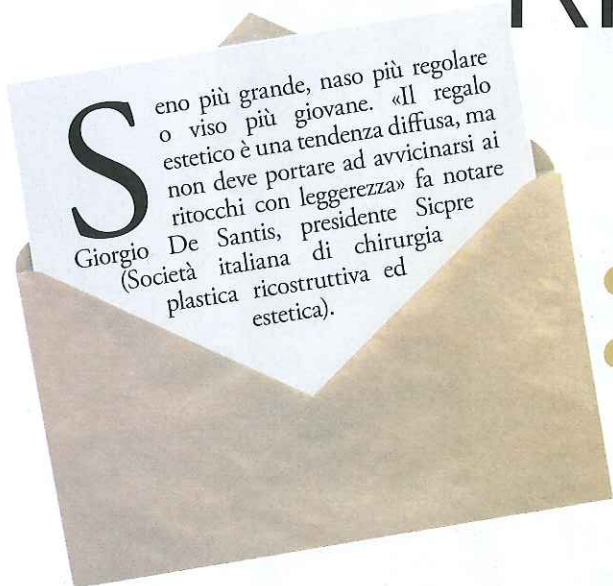
scegli fra 3 diete: proteica, vego fast

Anno 24 - numero 51 - 18 dicembre 2015 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M



caro Babbo

VORREI UN RITOCCHINO!



Seno più grande, naso più regolare o viso più giovane. «Il regalo estetico è una tendenza diffusa, ma non deve portare ad avvicinarsi ai ritocchi con leggerezza» fa notare Giorgio De Santis, presidente Sicpre (Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica).

punturine MINIVASIVE

I cosiddetti trattamenti mininvasivi (i re dei quali sono le infiltrazioni di acido ialuronico e la tossina botulinica) sono il vero **asso del mercato** della bellezza.

* Il perché è facilmente intuibile: **costano poche centinaia di euro, sono efficaci e non comportano convalescenza.**

Niente sala operatoria, nessun punto da togliere, nessuna guaina da indossare: si esce dalla studio del professionista ed è tutto finito.

* «In realtà anche le "punturine" vanno affrontate con **estrema serietà**, perché comportano dei rischi, a iniziare da quello di ottenere un effetto tutt'altro che gradevole» avverte l'esperto.

* «La prima cautela, oltre alla **scelta dello specialista**, è **informarsi sulle sostanze** che stanno per essere iniettate, che devono sempre essere provviste del marchio Ce. E, una volta di più, vale la pena di ricordarlo: le **iniezioni di silicone liquido sono vietate**» mette in guardia De Santis.

filler, addio solchi

I filler - il più utilizzato dei quali è l'acido ialuronico, disponibile in diverse formulazioni di diversa durata, **dai 6 ai 18 mesi** - vengono utilizzati sia per **aumentare alcuni volumi del viso**, come gli zigomi o le labbra, sia per **colmare le rughe** che si delineano sul volto, a partire da quelle labio-geniene, tra il naso e gli angoli esterni della bocca.

* «Le infiltrazioni avvengono in ambulatorio e danno un risultato immediato, molto naturale se il trattamento è ben eseguito» spiega il professor De Santis.

botulino, mai più facce "tristi" e stanche

Con il passare del tempo, **i muscoli mimici perdono la capacità di rilassarsi** completamente. Ecco perché, dopo anni trascorsi con espressioni corruciate, concentrate e tristi, il viso tende a conservare quelle mimiche sempre.

* «In questi casi, il trattamento ideale è con la tossina botulinica, una sostanza sicura e utilizzata da molti anni in medicina. Infiltrata nei muscoli, ne **limita** in parte e per **circa sei mesi la capacità di contrarsi**, dando così al viso un'espressione più "serena" e distesa» spiega lo specialista. L'effetto inizia a manifestarsi a circa una settimana dal trattamento.

* Una volta di più, però, attenzione alle mani in cui ci si mette. Se iniettata nei muscoli sbagliati, la tossina botulinica può compromettere la possibilità di **chiudere completamente la bocca** o dare alle palpebre inferiori un effetto sgradevole e innaturale. E sapere che il tutto passa solo dopo alcuni mesi non consola.

il costo

UN TRATTAMENTO
CON ACIDO
IALURONICO VA
DA 300 A 600 EURO

il costo

IL PREZZO È COMPRESO
TRA 400 E 700 EURO >

→ ATTENZIONE A METTERSI IN MANI SICURE

VIENE INIETTATO, CH

Natale



Quelli più richiesti e i più regalati

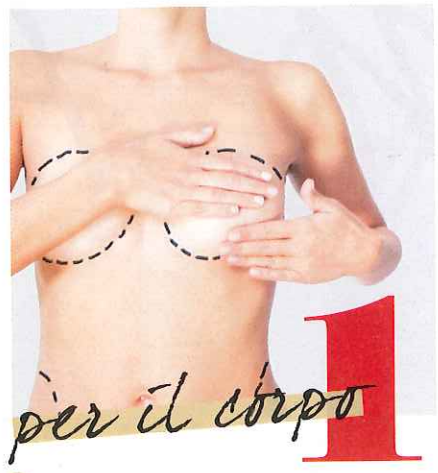
Le variabili di cui tenere conto sono diverse: l'età di chi riceve il regalo, la preferenza per trattamenti mininvasivi o chirurgici, ovviamente il tetto di spesa previsto e, per finire, qualche variabile geografica.

- ✓ Per esempio al Sud, dove la tentazione della buona cucina è culturalmente più sentita, gli interventi di body contouring (dalla lipoaspirazione al ritocco dell'addome) sono in media più richiesti, ma vanno molto forte anche le "punturine" ringiovanenti, che piacciono in tutta Italia.

PER INFORMAZIONI SU CIÒ CHE
DEVE AVERE IL MARCHIO CE. LE PUNTURE DI SILICONE LIQUIDO SONO VIETATE



interventi chirurgici
PIÙ COSTOSI E... DURATURI



per il corpo
1
mini-addominoplastica
per un ventre piatto

Quando i tessuti dell'addome non sono più tesi e tonici (magari dopo una gravidanza o una dieta), ma il difetto non è molto accentuato, si può ricorrere alla mini-addominoplastica, che permette di **eliminare i tessuti in eccesso**.

Come avviene l'intervento

- Si pratica un'incisione sopra il margine superiore dei peli pubici, dalla quale si provvede a eliminare la cute in eccesso.
- ✓ «Spesso si approfitta dell'intervento per riavvicinare i muscoli retti addominali, che in gravidanza si sono spostati per fare posto al feto» dice il professor Francesco D'Andrea, direttore della scuola di specializzazione in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica all'università degli Studi di Napoli.
- ✓ L'effetto è una ridefinizione del punto vita e un miglioramento di tutta la silhouette.
- ✓ L'intervento può avvenire in anestesia locale, eventualmente con l'aggiunta di sedazione, o in anestesia generale.

Dopo

Al termine dell'operazione si applica una medicazione compressiva che viene sostituita dopo alcuni giorni da una guaina elastica, da indossare per qualche settimana. I punti sono riassorbibili. La ripresa delle attività avviene piano piano, dopo una settimana di riposo. Di solito sulla ferita si applicano cerotti compressivi.

il costo

IN MEDIA DA 6.000
A 8.000 EURO



Accanto a chi il ritocchino lo chiede come regalo, c'è anche chi lo fa, ma lo tiene nascosto. Il fenomeno è stato descritto nella ricerca "Belle bugiarde" eseguita tra i soci Sicpre (l'80% dei chirurghi plastici italiani) a fine 2014. Le motivazioni principali? Sembrare naturalmente belle, evitare opposizioni del partner e il desiderio di non essere oggetto di pettegolezzi e critiche.

→ TRA I 35 E I 55 ANNI E DI LIVELLO

lipoaspirazione per ridurre il grasso

Permette di attaccare **in modo mirato e definitivo** i depositi localizzati di grasso, quelli che non si riducono in modo significativo neanche abbinando dieta e sport.

Come avviene l'intervento

Individuati i punti da trattare, si pratica una piccola incisione (4-5 mm), utile a inserire la cannula aspirante, che viene poi manovrata in modo da raggiungere e ridurre in modo sfumato e uniforme il deposito di grasso. L'incisione, infine, viene chiusa con un punto di sutura.

✓ «A seconda del numero di punti da trattare, la lipoaspirazione può essere considerata un intervento mininvasivo o decisamente più impegnativo e, di conseguenza, avvenire in anestesia locale o generale» spiega il professor D'Andrea.

✓ Le zone più spesso trattate con la lipoaspirazione sono l'addome, i fianchi, la parte superiore ed esterna delle cosce e l'interno delle ginocchia.

✓ **Attenzione al fatto che, per esempio rispetto alla mini-addominoplastica, la lipoaspirazione dà un risultato diverso: nel primo caso si eliminano tessuti di rivestimento in eccesso, nel secondo i depositi localizzati di grasso.**



blefaroplastica per occhi più giovani

È l'intervento che permette di **correggere palpebre cadenti e borse** sotto gli occhi e può riguardare le palpebre superiori, inferiori o entrambe (blefaroplastica completa).

«Gli occhi catalizzano l'attenzione: per questo avere uno sguardo fresco è importante per dare l'idea di un viso giovane» spiega il professor Francesco D'Andrea.

Come avviene l'intervento

Sopra, si elimina l'eccesso di muscoli, cute e grasso dalle palpebre; a occhi aperti l'incisione è invisibile.

✓ Per migliorare le palpebre inferiori, invece, ci sono due possibilità: praticare un'incisione subito sotto le ciglia, utile per eliminare l'eccesso sia di cute sia di grasso; incidere la parte interna della palpebra (tecnica transcongiuntivale) che riduce solo il grasso, quindi va bene per le borse.

✓ Di solito, si fa in anestesia locale e in day hospital, ovvero senza ricovero.

Dopo

I punti vengono eliminati dopo tre-sei giorni. Lividi e gonfiore regrediscono progressivamente in sette-dieci giorni e in genere si riescono a nascondere completamente con gli occhiali da sole.

il costo

DA 3.000 A 6.000 EURO,
IN BASE AL TIPO
DI INTERVENTO

rinoplastica per un naso nuovo

È uno degli **interventi più richiesti**, dalle donne come dagli uomini. Permette di correggere tutti difetti del naso, troppo lungo, con la gobba, dalla punta grossa, all'ingù... .

* «Bastano modifiche di pochi millimetri per cambiare in modo netto un profilo e un volto. L'ideale è ottenere un risultato armonioso, il contrario del naso "rifatto"; per questo ogni ritocco va studiato, **considerando il mento, la struttura del volto e la corporatura** della persona» spiega il professor Marco Klingler, direttore della scuola di specializzazione in Chirurgia plastica all'università degli Studi di Milano e responsabile dell'unità operativa di Chirurgia plastica all'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Mi).

Come avviene l'intervento

Si interviene sulle ossa nasali o sulla cartilagine della punta, **riducendola o ruotandola verso l'alto.**

✓ Quando sono presenti problemi di respirazione, di solito si approfitta dell'intervento estetico per eliminarne le cause, le più frequenti delle quali sono la deviazione del setto nasale e l'ipertrofia dei turbinati.

✓ Con la cosiddetta tecnica chiusa, le cicatrici sono invisibili, in quanto posizionate all'interno delle narici; in genere, si procede in anestesia generale.

il costo

IL PREZZO MEDIO È
COMPRESO TRA I 7.000
E I 10.000 EURO

Dopo

Per cinque-sette giorni si tiene un tutore rigido, che viene sostituito da cerotti per altri tre-quattro giorni.

✓ In media, la convalescenza dura 10 giorni, ma il gonfiore può durare da uno a sei mesi.

Servizio di Anna Danieli.

Con la consulenza del professor Giorgio De Santis, presidente della Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica (Sicpre), del professor Francesco D'Andrea, direttore della scuola di specializzazione in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica all'università degli Studi di Napoli, e di Marco Klingler, responsabile dell'unità operativa di Chirurgia plastica all'Istituto Humanitas di Rozzano (Mi).

il costo

IL PREZZO VARIA IN
BASE AL NUMERO DI
PUNTI DA TRATTARE:
DA 3.000 A 8.000 EURO

Dopo

Eseguita la medicazione si fa indossare alla persona operata una guaina elastica, che contribuisce a ridurre i gonfiori e aiuta i tessuti superficiali ad aderire alle nuove forme. A seconda dell'entità dell'intervento, la guaina viene tenuta per 10-20 giorni.

✓ Nei giorni e nelle settimane dopo l'intervento è molto importante la collaborazione della persona, a cui si chiede di seguire una dieta varia e di praticare brevi massaggi quotidiani, per contribuire a migliorare l'elasticità dei tessuti e favorire il risultato più omogeneo e uniforme possibile.

SOCIALE MEDIO-ALTO: SONO LE DONNE CHE TENGONO SEGRETE LE "MODIFICHE"