

Viversani

e belli

GAG

in forma

UN PIANO
RIMODELLANTE
CON COSMETICI
E FITNESS

DORMIRE BENE

Secondo una ricerca
bisogna raddoppiare
la quota di selenio:
ecco che cosa mangiare

Capelli

SE LI STAI GIÀ PERDENDO
SENZA ESSERE STATA
AL MARE...

10 ERRORI A TAVOLA

Dal saltare il pranzo,
all'eccedere con gli alcolici:
cosa non fare in vacanza

SEMI DI CHIA

Ricchi di ferro,
sono il superfood
per le insalatone

**Ritocchi
last minute
per viso, seno,
braccia...**

Stitichezza

DURANTE UN VIAGGIO O
PER STRESS, LE SOLUZIONI
CON ERBE E OMEOPATIA

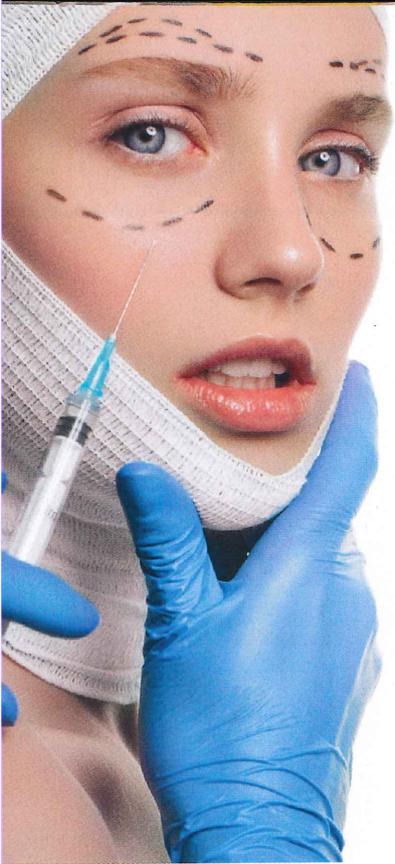
- 2 KG IN 7 GIORNI

dieta sole

magra e abbronzata

perdi peso proteggendo la pelle in 4 mosse





bellezza | *medicina estetica*

Non è troppo tardi per coronare il sogno di arrivare in spiaggia al top. Anche in piena estate, **si può fare ancora molto**, senza rinunciare alla sicurezza e senza subire convalescenze lunghe e impegnative. Ecco, inestetismo per inestetismo, le soluzioni ancora possibili

ritocchi last second

Per cancellare la stanchezza

il lifting non chirurgico

L'alternativa last second al minilifting (o al lifting completo) è la ristrutturazione dei tessuti che avviene grazie a Ulthera, un dispositivo sbarcato da poco anche in Italia, che stimola la produzione di nuovo collagene e, di conseguenza, "ricompatta" i volumi.

Come si esegue

Sotto controllo ecografico, il medico passa sul viso e sul collo **un manipolo che emette ultrasuoni**.

* Ciò provoca la **denaturazione** (cioè un danneggiamento), **del collagene**, una delle proteine più diffuse presenti nell'organismo, la cui produzione tende a ridursi con il passare degli anni.
* **L'organismo reagisce** a questo "attacco" **producendo abbondanti quantità di nuovo collagene**, proprio come accadeva negli anni della giovinezza.

* La durata del trattamento e il costo dipendono dal

numero di "passate" - proprio come se si trattasse di strati di stucco - necessarie per ottenere l'effetto desiderato.

Dopo

I risultati sono immediati e i tessuti sono visibilmente più pieni e tonici, ma è dopo qualche settimana che raggiungono il top, grazie alla produzione di nuovo collagene.

* Durante le prime due settimane, c'è l'unica accortezza di **applicare sempre la protezione solare**.

Quanto costa

1.500-2.500 euro, a seconda dello stato di partenza della pelle. Durante il trattamento, si utilizza un trasduttore monouso, scelto dallo specialista in base al numero di "passate" necessarie.

attenzione a...

Ulthera e filler non vanno previsti nella stessa seduta, né a breve distanza tra di loro. L'ideale è procedere prima con gli ultrasuoni e in seguito con il filler, almeno tre settimane dopo.

Per spianare la fronte

la tossina

Per contrastare o prevenire l'espressione corruciata che deriva dall'attivazione del muscolo corrugatore tra le sopracciglia, si può ricorrere a **infiltrazioni di tossina botulinica**, una sostanza che produce nei muscoli in cui viene iniettata una **paralisi temporanea e parziale**.

Come si esegue

Con un ago sottile si inietta la tossina botulinica nel muscolo corrugatore e orbicolare, di fianco all'occhio, in modo da ridurne l'attività contrattile e, di conseguenza, le rughe d'espressione.

Dopo

Gli effetti del botulino **iniziano a manifestarsi 2-7 giorni dopo** il trattamento e durano per circa 4-6 mesi, quando per ottenere nuovamente l'effetto spianante è necessario ripetere il trattamento.

* Un'unica accortezza: **proteggere la fronte con una crema solare**.

Quanto costa

300-500 euro, in base alle aree trattate.

→ **TUTTE LE PUNTURE VANNO ESEGUITE DA MEDICI**

DI COMPROVATA SERIETÀ E CON UNA SOLIDA CONOSCENZA

Per "risollevarle" le braccia i fili di rigenerazione e trazione

Anche in donne toniche e che non hanno subito particolari cali di peso, con il passare degli anni la parte superiore delle braccia tende a diventare molle e cadente, togliendo armonia a tutto il busto.

Come si esegue

Per aumentare la compattezza e la "tenuta" dei tessuti, si può ricorrere ai fili di rigenerazione e trazione, **inseriti nella faccia interna delle braccia** attraverso aghi lunghi e sottilissimi

* I fili disegnano una sorta di **reticolato interno** che verrà poi "digerito" dai tessuti locali,

generando così nuovo collagene.

Dopo

Sarebbe meglio **limitare il sole diretto per la prima settimana**, poi mettere sempre un solare.

Quanto costa
500-600 euro.

attenzione a...

I fili di trazione sono indicati per i casi di lassità appena accentuata. Quando i tessuti formano le cosiddette "ali di pipistrello", non resta che ricorrere alla brachioplastica, un intervento chirurgico sconsigliato in piena estate.

Per alleggerire il naso il rinofiller

Il rinofiller, cioè l'infiltrazione di filler nei tessuti del naso, non è un sostituto della rinoplastica, tuttavia è un'ottima soluzione per minimizzare piccoli difetti e alleggerire un naso "invadente".

Come si esegue

Il medico inietta **piccole quantità di acido ialuronico per attenuare la gobba** (o "gibbo") e per aumentare il volume a monte e a valle, creando una punta più proiettata verso l'alto.
* Il rinofiller può essere utilizzato anche per **correggere forti deviazioni laterali** delle ossa nasali.

Dopo

Il naso va **protetto dai raggi solari con una crema a schermo totale** per almeno una settimana.
* A distanza di un mese spesso è necessario ritornare dal chirurgo plastico, per un piccolo aggiustamento.
* Il trattamento deve essere ripetuto, in media, **ogni sei mesi**.

Quanto costa
300-400 euro a seduta.

Poiché si impiega lo stesso acido ialuronico utilizzato per colmare i solchi, eventuali rimanenze della fiala vengono impiegate per attenuare i segni dell'età, con un ulteriore vantaggio estetico. ➤

botulinica

attenzione a...

Non c'è sostanza che possa combattere gli effetti di un'infiltrazione eseguita in modo scorretto, con paralisi parziali dove non si vuole.

Attenzione, quindi, ad affidarsi a uno specialista preparato, con un'ottima conoscenza dell'anatomia.

attenzione a...

Il naso è una zona ricca di vasi sanguigni. Iniettare l'acido ialuronico in un punto scorretto può determinare una stasi venosa o un infarto dei tessuti locali, con sbiancamento, dolore e possibili necrosi. Serve molta competenza anatomica.

DELL'ANATOMIA



Per rinfrescare il décolleté

L'acido ialuronico "speciale"

Piccole rughe diffuse e più accentuate in alcune zone, a formare una specie di raggiera al centro del petto. È l'aspetto tipico del décolleté dopo i 40, soprattutto in chi ha preso tanto sole senza protezione e/o ha la pelle delicata. Ed è un inestetismo che "pesa", quando la zona è in bella vista.

Come si esegue

Si praticano **infiltrazioni** di Juvéderm Volite, un particolare tipo di **acido ialuronico**, studiato in modo specifico per migliorare la qualità della pelle e favorire l'idratazione profonda dei tessuti, che risultano così più distesi.

Dopo

Gli effetti sono immediati e durano per circa nove

mesi, trascorsi i quali occorre ripetere il trattamento.

★ È sufficiente applicare **una crema fotoprotettiva**, in caso di esposizione al sole.

Quanto costa

300-400 euro, in base all'estensione dell'area da trattare.

attenzione a...

Non ci sono particolari contrindicazioni, anzi: Juvéderm Volite migliora sensibilmente la qualità della pelle, senza richiedere trattamenti ripetuti a distanza di tre settimane, come con altri prodotti iniettivi.

→ LA DURATA DEI MINI INTERVENTI VA DAI

QUATTRO MESI A UN ANNO, IN BASE ALLA METODICA

Per le ginocchia

La Prp

Che sia colpa della genetica o dell'età, molte donne non sono soddisfatte delle loro ginocchia, perché sono troppo grosse o perché nella parte superiore tendono a formarsi le rughe.

Come si esegue

Per attivare un processo di rigenerazione in grado di rimpolpare i tessuti e migliorare la qualità della cute, si ricorre al Prp, che sta per **plasma arricchito di piastrine**, un derivato del sangue sempre più utilizzato in medicina estetica e rigenerativa.

★ Il trattamento prevede **una sola seduta**, durante la quale viene prelevata una **piccola quantità di sangue** venoso, poi trasferito in un apposito kit, che contiene speciali attivatori, dove viene centrifugato.

★ Terminato

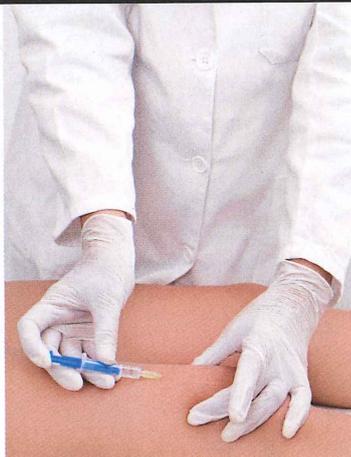
il procedimento, il Prp ottenuto viene **trasferito nella parte da trattare**. L'intero trattamento dura 45-60 minuti.

Dopo

Non sono necessarie particolari precauzioni, basta solo **proteggere le gambe dai raggi Uv** con un prodotto solare.

Quanto costa

Circa 500 euro per il trattamento completo a entrambe le ginocchia.



attenzione a...

Prp, a meno di 300 400 euro, non possono prevedere l'impiego del kit con gli attivatori. Senza il "vero" kit, però, non c'è il "vero" Prp, perché non avviene la concentrazione delle piastrine e, quindi, la capacità rigenerativa.

UNA TECNICA CON MOLTI VANTAGGI

Il Prp (dall'inglese platelet rich plasma, cioè plasma ricco di piastrine) è una tecnica di biorivitalizzazione utilizzata per ringiovanire i tessuti di viso e corpo, agendo sui processi biologici.

✓ La Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica (Sicpre) ha svolto tra i propri soci (l'80% dei chirurghi plastici italiani) un sondaggio per fotografare gli utilizzi più comuni del Prp, contribuendo così a definire le linee guida redatte dall'Istituto superiore della sanità - Centro nazionale sangue, di cui la Sicpre è referente scientifico per la Chirurgia plastica. ✓ I suoi vantaggi sono molteplici, a iniziare dalla bassa invasività (si esegue in circa mezz'ora, in ambulatorio, senza incisioni) per arrivare all'assenza di reazioni allergiche.

Servizio di Lorenza Resuli.

Con la consulenza della dottoressa Stefania de Fazio, consigliere della Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica (Sicpre).