SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, benessere

Anno 33 - numero 7 - luglio 2026 - P.I. 27/06/2026 - mensile

2 giornali solo € 3,90

LA DIETA ANTIOX -3 chili IN 2 SETTIMANE

last lipo
L'INTERVENTO È MINI E ANCHE IL RECUPERO

filler cosa cambia

anguria salvalinea

CORPO NUOVO
PROVA IL METODO RENATA FRANÇA

dimagrire in fretta
NON È SCORRETTO

trucco corallo e albicocca

PER TE LO SPECIALE

TUTTO GREEN
56 RICETTE VEGETARIANE

CON GLI INGREDIENTI DI STAGIONE LEGGERI E GOLOSI

beauty & body

Se il tempo stringe, punta su "minima invasività e massima precisione" per arrivare alle vacanze in perfetta forma

THE LAST lipo

L'appuntamento con la spiaggia è tra poche settimane ma la prova costume non ha dato il risultato sperato? In tanti casi, non è "colpa" dello scarso impegno: **i depositi localizzati di grasso, infatti, possono essere estremamente resistenti alla dieta e allo sport.** Nonostante la disciplina a tavola e l'allenamento in palestra, spesso è solo la chirurgia estetica, con la lipoaspirazione, a poter risolvere in modo definitivo l'inestetismo. Quale scegliere? Oggi, grazie all'evoluzione tecnologica, lo scenario è radicalmente cambiato ed **è possibile rimodellare le forme in anestesia locale**, dicendo addio ai dolorosi post-operatori, per farsi trovare in splendida forma giusto in tempo per il primo tuffo dell'anno.

la scelta possibile

«A poche settimane dalle vacanze (e con piccoli depositi da ridurre) la strada migliore è quella rappresentata dall'abbinamento tra lipoaspirazione a ultrasuoni e sonde che usano la radiofrequenza, un "magico mix" che permette di ridurre in modo molto preciso gli odiati "cuscinetti" e, insieme, di far aderire la pelle ai nuovi contorni corporei, per il massimo del risultato estetico» dice il dottor Damiano Tambasco, responsabile Chirurgia Plastica Ospedale San Carlo di Nancy (Roma) e socio della Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva-rigenerativa ed Estetica (SICPRE).

COME si fa

L'intervento avviene in anestesia locale, con aggiunta di sedazione (si dorme, ma senza la necessità di essere intubate). **Nei punti da trattare** (l'addome, le culotte de cheval, i fianchi, i glutei, la zona sopra al ginocchio, a seconda dei casi) **viene praticata una piccola incisione** e inserita una cannula che **"scioglie" il grasso mediante gli ultrasuoni** facilitandone così la sua aspirazione. «Questa tecnologia presenta **il vantaggio di una grande precisione**, con riduzione delle possibili irregolarità e del sanguinamento. Insomma, **garantisce ai tessuti il minimo trauma e di conseguenza la convalescenza più breve»** spiega il chirurgo.

LA RADIOFREQUENZA

Eseguita la lipoaspirazione, tramite la stessa incisione (che poi si chiude con un cerottino, senza necessità di punti di sutura) **si inseriscono delle sonde a radiofrequenza,** che agiscono sui pilastri di tessuto connettivo che si trovano tra la cute e il muscolo, con l'effetto di **rendere più rapida ed efficace la fisiologica retrazione conseguente alla lipoaspirazione.** «Grazie a questo accorgimento, si riduce il rischio di "pelle cadente", presente soprattutto in presenza di cute poco elastica, per effetto dell'età o dei precedenti dimagrimenti» aggiunge.

INFO E COSTI

Si può lasciare la struttura il giorno stesso, **senza necessità di ricovero.** Il costo per un intervento di lipoaspirazione di questo tipo **va da 5.000 a 10.000 euro.**

cosa succede dopo

«Per il miglior risultato estetico, consiglio sempre di indossare per qualche settimana una guaina elastica modellante, che contribuisce ulteriormente alla retrazione dei tessuti» raccomanda lo specialista. Durante la convalescenza sono importanti l'idratazione e i massaggi frequenti, per ridurre l'accumulo locale di liquidi ed eventuali, piccole asimmetrie. Ci si può esporre al sole con protezione totale.

la tabella di marcia

Non ci sono preclusioni a effettuare un intervento di body contouring a poche settimane dalle vacanze, a patto di voler agire su depositi localizzati di piccola entità. Per lipoaspirazioni maggiori, comunque possibili, bisogna realisticamente prevedere una convalescenza più lunga. Se l'obiettivo è la spiaggia a stretto giro, ecco la perfetta "tabella di marcia".

PRENDI NOTA

✔ **Pianifica l'intervento ad almeno 3 settimane dalla partenza** per superare la fase iniziale di gonfiore e gestire i primi giorni di convalescenza in totale relax a casa.

✔ **Per qualche settimana indossa una guaina elastica modellante**: opta per tessuti tecnici, leggeri e traspiranti, perfetti sotto abiti estivi leggeri.

✔ **Sole sì, ma con giudizio:** non esagerare con l'esposizione finché sono presenti ecchimosi.

✔ **Nei primi tempi, sì a passeggiate soft sul bagnasciuga**: goditi il relax all'ombra per non accentuare la vasodilatazione causata dal caldo.

beauty tips

Per accelerare lo smaltimento dei liquidi e uniformare i tessuti, prenota una serie di massaggi linfodrenanti, sia prima di partire che nella località di vacanza.

TUTTO IN SICUREZZA

Anche se eseguito all'ultimo minuto, un intervento di chirurgia estetica va affrontato in sicurezza e con la consapevolezza che si tratta comunque di un intervento chirurgico. Importante quindi informarsi bene e approfondire il profilo del medico, privilegiando sempre lo Specialista in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica, cioè il medico che dopo la laurea in Medicina e Chirurgia ha completato la propria formazione frequentando la Scuola di specializzazione per altri 5 anni. Del resto, chi si farebbe operare alla retina da chi non è specialista in Oculistica?

Simonetta Barone