BenEssere

La salute con l'anima

€ 2,90 | mensile | luglio 2026 | n. 7 | ar

Francesca Barra
«Ho imparato a prendermi le pause, fermarsi non è da deboli»

Psicologia
Strategie per difendersi dai predatori

La tendenza
Ritorno al ricamo e alla ceramica: metodi antistress

Oncologia
Lo sport d'aiuto nelle cure per il tumore

Turismo
Mete imperdibili con scalinate d'arte e salute

4 esercizi *di respirazione per sviluppare la forza*

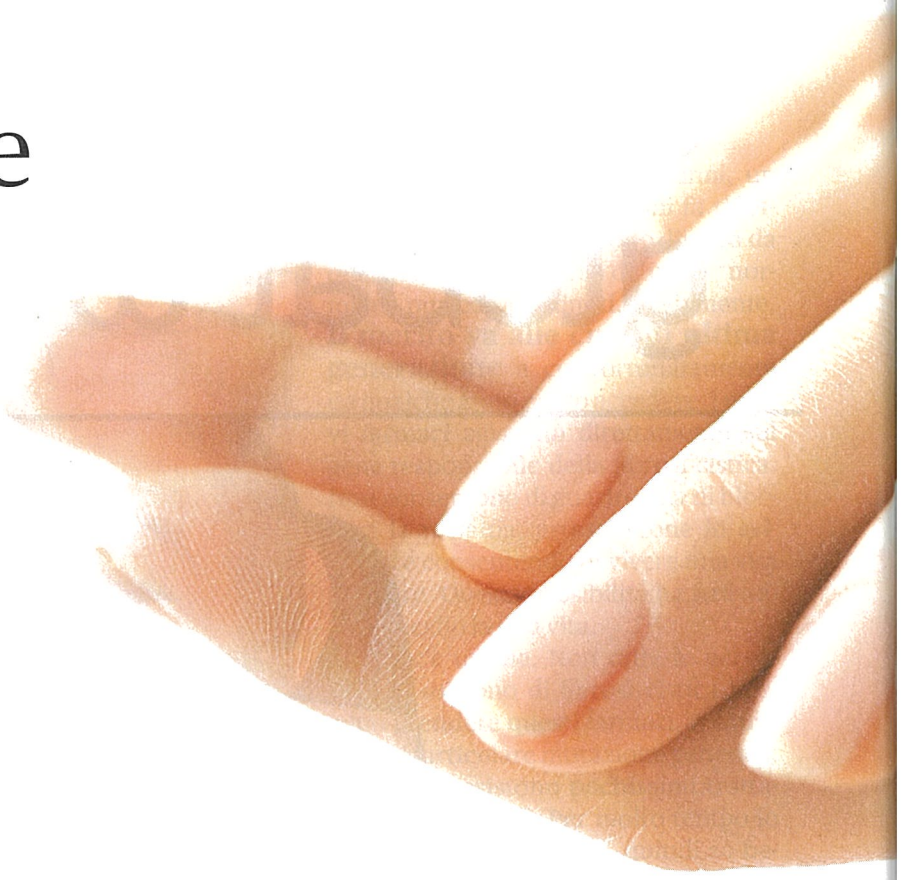
Dimagrire in un mese

Il programma che abbina cinque schemi di digiuno al regime ipocalorico

SAN PAOLO

Mani
Come si fa a ringiovanirne l'aspetto

Con il laser si possono eliminare le macchie sulla pelle, mentre con l'autotrapianto di tessuto adiposo si rende meno scarno il dorso. È anche possibile intervenire in caso di artrosi con un rimodellamento osseo



Intervento di **Cesare Tiengo**,
docente in Chirurgia plastica presso l'Università degli Studi di Padova

Macchie sulla pelle e tendini, ossa e vene in evidenza sono gli elementi che con il passare del tempo cambiano l'aspetto delle mani. Se vengono considerati come inestetismi, è possibile ricorrere a diverse tecniche di medicina e chirurgia estetica ma anche, a volte, applicando delle creme ad hoc. La soluzione va individuata caso per caso.

Fondamentale la visita medica specialistica accurata soprattutto per quanto riguarda le macchie, considerando che il dorso delle mani è una delle parti del corpo in cui i tumori cutanei sono più frequenti. Viso, mani e spalle sono infatti le parti maggiormente esposte ai raggi solari, primo fattore di rischio per basaliomi, spinaliomi e melanomi, che vanno rimossi chirurgicamente.

Lentigo solari

Le lentigo solari, o macchie senili, **possono essere attenuate fino a diventare invisibili con creme schiarenti** o con il trattamento laser. L'inestetismo è causato dal fatto che la melanina, il pigmento che il corpo produce come difesa dai raggi ultravioletti, è rimasta intrappolata nelle cellule.

Quando le macchie sono di piccola dimensione e non sono molto più scure della cute circostante si può applicare una crema a base di idrochinone prescritta con ricetta medica. Per evitare sensibilizzazioni si consigliano cicli di trattamento di due-tre mesi, a cui far seguire una pausa di quattro settimane. Durante il periodo di cura, la crema va applicata una-due volte al giorno. Solitamente, i risultati sono visibili dopo quattro-sei settimane.

Se le macchie sono molto scure, invece, il trattamento ideale è il laser, un fascio luminoso che agisce secondo il principio della fototermolisi selettiva: la luce emessa dal dispositivo ha una lunghezza d'onda specifica e viene indirizzata sulle singole macchie. Qui, viene assorbita dalla melanina senza danneggiare i tessuti circostanti.

In seguito all'azione del laser, il pigmento si frammenta in particelle più piccole, che vengono poi eliminate naturalmente dall'organismo. Superficialmente si forma una piccola crosta, che cade naturalmente dopo qualche giorno. **Possono essere necessari due o tre trattamenti** laser, a distanza di circa 45 giorni uno dall'altro.

Le tecniche chirurgiche per rimodellare le braccia: su **benessere-magazine.it**

A chi rivolgersi

Le lentigo solari e il controllo delle macchie può essere di competenza sia del dermatologo sia dello specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica. Quest'ultimo è l'esperto che riassume sia la competenza nel ringiovanimento della mano, dal laser al lipofilling, sia quello delle ossa, condiviso con l'ortopedico.

Per verificare il curriculum del chirurgo, visitare il portale della Federazione nazionale degli Ordini dei medici e degli odontoiatri (Fnomceo), qui scegliere Anagrafica e Ricerca Anagrafica. Alla pagina https://portale.fnomceo.it/cerca-prof/index.php è sufficiente inserire cognome e nome del medico per conoscere il corso di studi e l'eventuale specializzazione.

Il lipofilling

In alcuni casi, il passare degli anni rende il dorso delle mani estremamente scarno, con l'effetto di far apparire più evidenti i tendini, le ossa e le vene. Per migliorare questo inestetismo si può ricorrere all'autotrapianto di tessuto adiposo utilizzando la tecnica del lipofilling.

In sala operatoria viene praticato un piccolo prelievo di tessuto adiposo dalla regione addominale o dai fianchi: dopo aver fatto un'anestesia locale si esegue un'incisione di circa 4 millimetri, dalla quale viene inserita una cannula aspirante, che estrae pochi centimetri cubici di grasso. Il tessuto così ricavato viene sottoposto a un veloce processo di selezione e depurazione e quindi iniettato al di sotto della cute del dorso delle mani. Una parte del grasso trasferito entrerà stabilmente a far parte dei tessuti, mentre una parte si riassorbirà. A circa sei mesi dal trattamento sarà possibile fare una valutazione della percentuale di grasso sopravvissuto ed eventualmente programmare un secondo trattamento, che avverrà nello stesso modo.

Il lipofilling contrasta il processo di riduzione del grasso che si verifica naturalmente con il passare degli anni in alcune parti del corpo, dal dorso delle mani alle guance. Un effetto secondario del trattamento è quello di rendere la cute più elastica, compatta e "giovane". Il nostro grasso non funziona infatti solo come un filler, cioè un riempitivo, ma ha anche una sorta di potente effetto rivitalizzante, grazie alla presenza di cellule staminali adulte, che innescano nei tessuti un processo rigenerativo. Da qui l'effetto pelle giovane.

Filler, le ragioni del no

I filler riassorbibili sono in teoria un'altra possibilità per rendere meno visibili le ossa, i tendini e le vene del dorso della mano. Il loro impiego è però solitamente sconsigliato dal rischio di sviluppare noduli e dall'epidermide particolarmente sottile di questa parte anatomica, che può rendere molto evidenti le irregolarità. Soprattutto, **l'effetto dei filler scompare in 6-12 mesi**, a seconda delle caratteristiche del prodotto iniettato, rendendo necessari trattamenti periodici per mantenere l'effetto desiderato.

Articolazioni ingrossate

In alcuni casi, l'effetto del tempo che passa sulle mani è dato dal fatto che le articolazioni sono ingrossate e risultano pertanto molto evidenti. Il problema non è solo estetico, ma una manifestazione dell'artrosi, una malattia cronica e degenerativa che consuma la cartilagine, riduce la mobilità e la forza e può causare dolore.

Chi vive con disagio il cambiamento della silhouette delle dita può valutare la possibilità di sottoporsi a un rimodellamento osseo che rimuove parte dei tessuti in eccesso e gli osteofiti, cioè le escrescenze ossee che si formano nell'artrosi. L'intervento comporta incisioni nella parte superiore o laterale delle articolazioni che si vogliono modificare, con l'obiettivo di migliorare l'estetica e quando possibile il movimento.