

FILO DIRETTO CON I 100 MIGLIORI MEDICI D'ITALIA

Più Salute

Magazine

Mensile Anno 1_Numero 1
Novembre 2009 EURO 2



“
**Sesso,
impara
a farlo
come lui**

Ricerca

L' HIV ha le ore contate



**SNELLA E RADIOSA
CON LA DIETA
DELLA LUCE**

VIRUS A
Allarme vero
o anche
un business?

**PICCOLI GENI
SCOPRI SE TUO
FIGLIO LO E'**

Viaggi

Cancella la psoriasi
nel Mar Morto

Via la pancia senza bisturi

(dieta e palestra)

Animali

Curalo con
l'agopuntura!

**SCOPRI IL
MASSAGGIO BIO**



VALERIA MARINI
“ PERCHE' SONO CONTRARIA
ALLA PILLOLA PER ABORTIRE ”

Via la pancia senza bisturi, dieta nè palestra

Sembra un sogno e invece è realtà. Grazie alle ultime scoperte in campo estetico, oggi, è possibile sbarazzarsi per sempre dell'adipe più odiato dalle italiane. Senza rinunce alimentari o estenuanti sedute di fitness, ma soprattutto senza finire sotto i ferri.

Con l'aiuto dell'esperta vi presentiamo le tecniche sciogligrasso più innovative ed efficaci







Anadela Serra Visconti, docente presso la Scuola Internazionale di Medicina Estetica Fondazione Fatebenefratelli di Roma. Conduce la popolare rubrica sul benessere all'interno di "Unomattina", ogni giovedì alle 7:30.

«Qual è la parte del proprio corpo che le donne criticano di più? La risposta l'ha fornita un sondaggio realizzato da Astra Ricerche: la pancia. Complice l'immagine androgina e palestrata della donna proposta dal mondo patinato della moda e della pubblicità, solo il 23 per cento delle italiane si dice soddisfatta del proprio addome.

I ricercatori hanno intervistato via web un campione rappresentativo del gentil sesso (precisamente 1245 donne tra i diciotto e i sessantaquattro anni), che alla domanda "Se potesse cambiare una parte del suo corpo, quale sarebbe?", per la maggior parte, ha risposto: "la pancia". Che tradotto su larga scala significa che ben 19 milioni di italiane hanno un rapporto conflittuale con questa parte del corpo. Non solo: le donne hanno anche dichiarato che l'addome è il punto del loro corpo che più è cambiato - naturalmente in peggio - negli ultimi cinque anni. Un mutamento che viene percepito a intervalli di tempo anche brevissimi: molte, infatti, hanno lamentato di vedere il loro addome peggiorare addirittura nell'arco delle ventiquattro ore, come se fosse un nemico insidioso e imprevedibile che lavora contro l'autostima di ciascuna.

Per tutte queste signore e signorine, però, una bella notizia c'è: se proprio non si riesce a fare la pace con la pancetta, un'alternativa che aiuti a cambiare le cose esiste. Negli ultimi anni, infatti, la tecnologia ha sposato la scienza per creare apparecchiature tanto sofisticate da riuscire a migliorare questa parte del corpo senza dover ricorrere al bisturi, che è sì in grado di modificare in modo permanente la silhouette ed eliminare la pelle in eccesso ma non senza inconvenienti; uno su tutti, a ricordo della pancia che non c'è più, una lunga cicatrice sotto la linea del bikini. Non terribile ma certo nemmeno bellissima.

«I risultati del sondaggio non devono sorprendervi - spiega la professoressa Anadela Serra Visconti, docente presso la Scuola Internazionale di Medicina Estetica Fondazione Fatebenefratelli di Roma - l'addome femminile è la parte del corpo più vulnerabile e delicata. Basti pensare a una donna incinta e a quanto i suoi tessuti debbano tendersi per creare un ambiente confortevole per il bebé. E sembra davvero incredibile credere che tutto quel pancione sparirà invece subito dopo il parto. Del resto - continua l'esperta - non sempre succede, tant'è che sono in molte a ritrovarsi come eredità di una gravidanza un addome flaccido, segnato da smagliature o più semplicemente grasso. Anche perché, spesso, accade che qualcuna, sotto la spinta degli ormoni o lo stress, finisca con l'alimentarsi più del necessario". Parlando di gravidanze, poi, è necessario sfatare un mito: non è affatto vero che le donne più giovani non debbano fare i conti con strascichi post-partum di natura estetica. A fare la differenza, infatti, sono soprattutto fattori individuali come l'elasticità dei tessuti e il numero delle gravidanze: più elevato e ravvicinato è il loro numero e maggiori sono le possibilità di dover pagare un conto più salato.

"Anche dopo una dieta dimagrante è possibile ritrovarsi a dover combattere con un addome non più tonico - sottolinea la professoressa Serra Visconti - o dopo essere andate in menopausa, quando è proprio in questo punto che tende ad accumularsi di più il grasso".

Infine c'è un'altra leggenda metropolitana da spazzare: "Non è vero che facendo gli esercizi per gli addominali si riesce a bruciare il grasso accumulato a questa altezza - avverte la specialista - Otterremo sì una muscolatura più tonica, che di sicuro andrà a migliorare l'aspetto della pancia, ma poco o nulla andremo a influire sul grasso; se davvero si punta a scioglierlo, dobbiamo fare esercizi dall'elevato dispendio calorico, come il jogging o lunghe camminate a passo molto spedito".

Ma, come dicevamo, c'è un'altra via oggi che si può percorrere per andare a bruciare l'adipe più odiato dalle donne: quella che ci forniscono le ultime tecniche messe a punto dai principali gruppi che hanno dichiarato guerra al grasso. Tutto questo senza eccessivi sforzi o diete drastiche.

"Si tratta di metodi che però hanno indicazioni precise per ciascuna problematica - precisa la dottoressa - e toccherà dunque al medico estetico, orientare la singola paziente verso la scelta che può garantirle i migliori risultati".



Con gli ultrasuoni il grasso finisce nel wc

Sembra un sogno eppure è realtà: un'apparecchiatura in grado di distruggere gli adipociti proprio là dove ce n'è più bisogno.

“Negli ultimissimi anni - spiega Serra Viscconti - è stata messa a punto un'apparecchiatura sicura ed efficace, che si basa sulla collaudatissima tecnologia degli ultrasuoni, in grado di rimodellare il corpo senza interventi chirurgici”. Si tratta di una tecnologia avanzatissima capace di disgregare in modo non invasivo le cellule adipose e produrre risultati precisi e misurabili. È una metodica che si svolge ambulatorialmente nello

studio del medico estetico, non ha tempi d'attesa, non richiede terapie di mantenimento e non necessita di periodi di convalescenza. Il trattamento, breve e semplice, viene eseguito in un'ora - un'ora e mezzo, e può essere diretto ad aree multiple quali addome, fianchi e cosce. E' talmente semplice e comodo che i pazienti possono tornare subito a svolgere le proprie attività quotidiane. La soluzione, sviluppata da chirurghi plastici e scienziati della comunità medica, utilizza le onde acustiche per disgregare in modo selettivo le cellule adipose senza alterare i tessuti circostanti. Subito dopo il trat-

tamento, i processi naturali dell'organismo procedono all'eliminazione delle cellule grasse frantumate. Dato che non richiede anestesia, il trattamento non provoca nessuna delle complicazioni correlate agli interventi chirurgici e i pazienti non provano alcun tipo di dolore o disturbo durante o dopo la seduta. Oltre che per rimodellare l'addome, la tecnologia a ultrasuoni può essere utilizzata anche per l'esterno cosce e i fianchi.



Come si svolge la seduta

Il medico inizialmente esamina e demarca la zona da trattare. Il paziente quindi si sdraia su un lettino per il trattamento e l'operatore, mediante un manipolo, applica delicatamente l'energia benefica focalizzandosi sull'area prescelta, disgregando in tutta sicurezza le cellule adipose.

“I risultati non appariranno subito: questa tecnologia prevede infatti che il processo di smaltimento del grasso sia lento e graduale, per non affaticare troppo il fe-

gato - racconta l'esperta - L'effettivo assottigliamento della zona trattata, precedentemente misurata, avverrà nel giro di 40/60 giorni. Si perdono dai due ai quattro centimetri, in pratica si ottiene esattamente ciò che si sarebbe potuto ottenere tramite una piccola liposuzione. Ma non solo, con questa tecnica si raggiunge anche un altro scopo fondamentale: dove prima c'era il grasso, infatti, si forma del nuovo collagene, ovvero la sostanza che fa da impalcatura alla nostra pelle. Risultato: la pelle appare più tonica e come

ringiovanita”.

Controindicazioni

L'eccessiva magrezza: si può intervenire solo dove la plica cutanea non è al di sotto dei due centimetri.

Costi

A seconda della vastità dell'area trattata può costare dai duemila ai tremila euro. C'è di buono, però, che è sufficiente una sola seduta a risolvere la situazione.

“La cavitazione”: brutta parola, bel risultato

Un altro sistema molto valido per sciogliere il grasso è la cavitazione con ultrasuoni speciali, un trattamento che deve essere abbinato a infiltrazioni locali di sostanze in grado di aggredire gli accumuli di grasso - spiega la professoressa Serra Visconti - e a un'ora di attività fisica ad alto dispendio energetico, da effettuarsi subito dopo il trattamento per velocizzare ulteriormente lo smaltimento del grasso”

Come si svolge la seduta

Si tratta di infiltrazioni effettuate mediante piccole siringhe contenenti sostanze sciogligrasso a base di carnitina, fosfolipidi e aminofillina. Al contrario degli ultrasuoni, con cui invece è possibile liberarsi definitivamente delle cellule adipose, con la cavitazione queste cellule vengono “spremute” e svuotate del loro antipatico contenuto. L'ideale per ottenere i migliori risultati è abbinare alla cavitazione un massaggio linfodrenante manuale, che faciliterà l'eliminazione del grasso che abbiamo “smosso”.

Controindicazioni

Un piccolo fastidio, perfettamente sopportabile durante l'iniezione. Quello che la paziente avverte è una sensazione di calore unita a un leggero indolenzimento. Esiste poi la possibilità remota di un'eventuale allergia alle sostanze sciogligrasso utilizzate, problema che può essere facilmente superato cambiando i principi attivi.

Costi

Il trattamento completo (cavitazione, infiltrazioni e linfodrenaggio) costa circa 250 euro a seduta e sono necessarie dalle quattro alle sei sedute a seconda dell'entità del problema su cui si deve intervenire. Ma già verso il secondo - terzo trattamento i risultati cominciano ad essere evidenti.

La radiofrequenza sintonizza il tuo ventre sull'onda giusta

La radiofrequenza, utilizzata in passato per coagulare veruche e capillari, è un trattamento di medicina estetica che sfrutta il principio della cessione di calore, per il trattamento del rilassamento cutaneo, cioè la lassità della pelle. Con la radiofrequenza si sviluppa calore che viene trasferito alcuni millimetri sotto la pelle. Oltre che per il trattamento delle rughe del volto, la radiofrequenza risulta benefica e consigliabile anche se utilizzata sull'addome, laddove il problema non sia un eccesso di accumuli adiposi, ma la perdita di tonicità. Si tratta infatti di una metodica che agisce soprattutto sul derma. “Per ottimizzarne gli effetti si può associare a questo trattamento l'uso di creme e fiale ad azione elasticizzante, come i prodotti a base di acido boswellico, derivati dalla pianta dell'incenso”.

Come si svolge la seduta

Il calore prodotto da questa tecnologia provoca la denaturazione e la contrazione delle fibre di collagene, producendo così un marcato effetto lifting di stiramento e compattamento della pelle e, allo stesso tempo, stimolando la produzione di nuovo collagene.

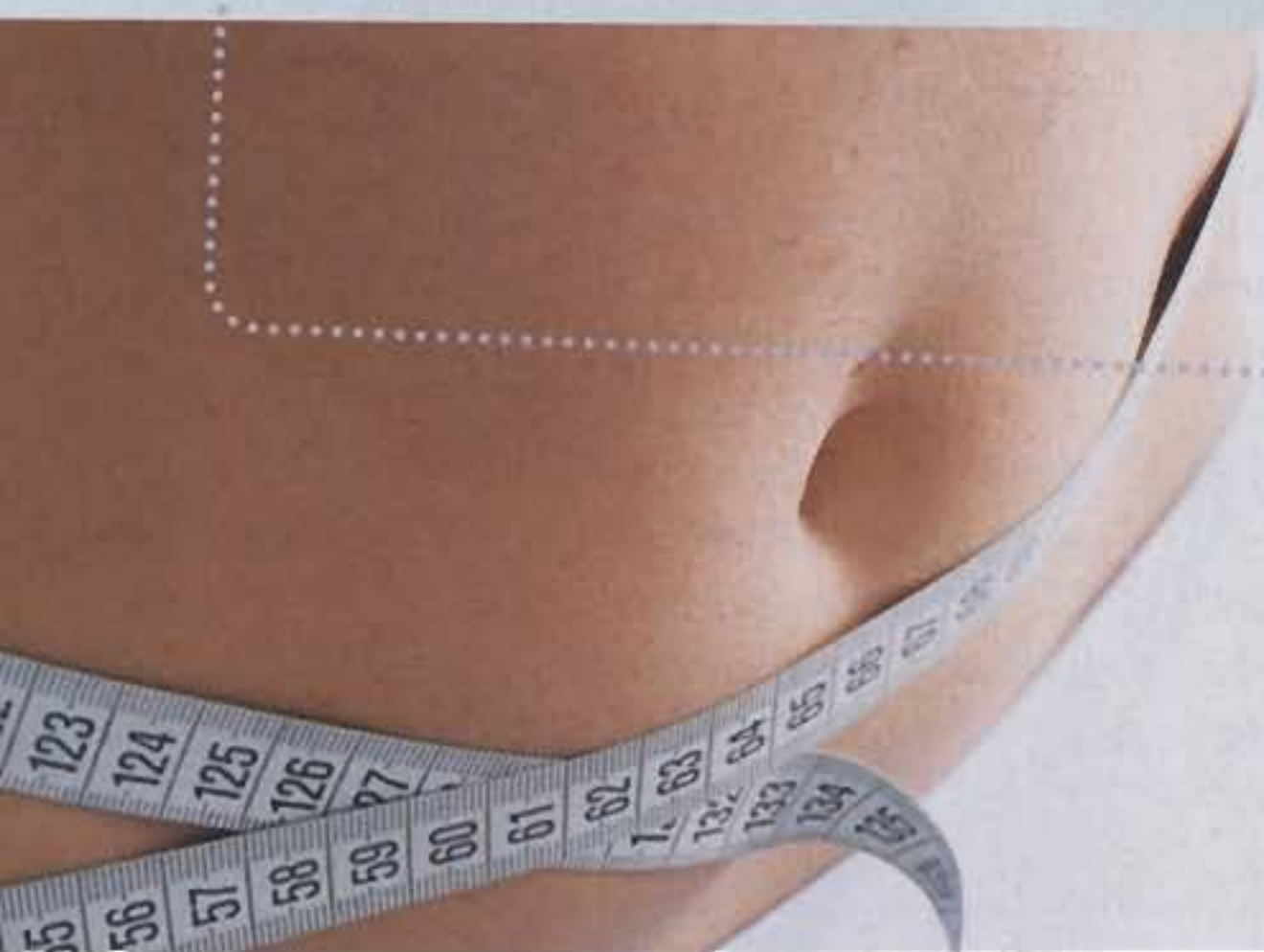
“L'invecchiamento della pelle è un processo fisiologico legato all'età, al patrimonio genetico e alla predisposizione personale - racconta l'esperta - ma è collegato anche a diversi fattori che possono provocare un aumento dei radicali liberi (i responsabili dell'invecchiamento), come alimentazione scorretta, stress, inquinamento, raggi ultravioletti, alcol e tabacco.

Controindicazioni

E' sufficiente avere l'accortezza di non assumere aspirine e antiinfiammatori nei giorni precedenti per evitare che gli ematomi che si formano dopo il trattamento durino più a lungo. E' comunque una metodica non dolorosa che può essere praticata senza anestesia.

Costi

Sono necessarie dalle quattro alle otto sedute; il costo è di circa duecento euro l'una.



Con il micromassaggio alveolare spremi l'acqua in eccesso

È una metodica all'avanguardia che consente di creare una spremitura dei tessuti, che si liberano così dei liquidi in eccesso. Essa è dunque particolarmente consigliata a chi per motivi diversi (assunzione della pillola anticoncezionale, post-menopausa o per altre cause anche ignote) tende a soffrire di ritenzione idrica.

Come si svolge la seduta

Il micromassaggio viene svolto da un operatore munito di due manipoli passati contemporaneamente su tutto il corpo (non ci si limita, dunque, all'area specifica che si intende trattare). È un massaggio che agisce molto in profondità mobilitando anche il grasso, consentendo così di ottenere un effettivo e soddisfacente rimodellamento della silhouette.

Costi

Sono necessarie circa dieci sedute, effettuate con cadenza bisettimanale per cinque settimane. Ogni trattamento costa dai cento ai centocinquanta euro.

Madonna, 51 anni e non sentirli.

L'ossigeno iperbarico, garantisce Madonna

“ Questa rivoluzionaria metodica di cui ultimamente hanno tanto parlato i media perché risulta essere il trattamento anti-ageing preferito dalla popstar Madonna può essere utilizzata su molti punti critici del corpo, addome compreso - dice il medico - Ed è validissima nei casi in cui si voglia restituire turgore e un aspetto giovane al ventre, combattendone la lassità cutanea

”

Come si svolge la seduta

L'operatore, passando un manipolo sulle zone da trattare, forma una bolla di ossigeno che comprime il tessuto veicolando al suo interno acido ialuronico, vitamina C ed altre sostanze dagli effetti superidratanti.

Costi

Sono necessarie dalle quattro alle sei sedute del costo di 150 euro ciascuna.

