

SALUTE / **BENESSERE** / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

Ritocco di ritorno

Bocche a papera, rughe a cordoncino, seni innaturali, palpebre cadenti, occhi infossati: non sempre la chirurgia estetica regala il sogno di giovinezza sperato. Di fronte a tanti effetti imprevisti, arriva la chirurgia estetica "di ritorno". Antidoti agli errori del chirurgo, alle reazioni allergiche impreviste e ai risultati che non restano mai gli stessi. **Laser, pomate safety, farmaci: tutto è consentito pur di provare a cancellare il ritocco che non si vuole più.** Le più odiate sembrano essere le protesi per l'ingrandimento del seno, con un tasso di interventi secondari che va dall'otto al 35 per cento, a seconda del tipo di materiale impiegato e del tempo passato dalla prima operazione, secondo le statistiche della Società italiana di chirurgia plastica ed estetica (Sicpre). Per il *New England journal of medicine* una donna su otto, sottoposta a mastoplastica additiva, andrà incontro a complicanze che renderanno necessario un nuovo intervento, entro cinque anni dall'intervento iniziale. «Le protesi tendono a usurarsi ed è bene mettere in conto di sostituirle, ma i problemi più comuni riguardano la mancanza di simmetria fra i due seni o la formazione di una capsula fibrosa di tessuto duro, intorno alle protesi», spiega Maurizio Valeriani, primario di Chirurgia Plastica all'ospedale San Filippo Neri di Roma.

Nei numerosissimi blog e forum di siti internet sull'argomento (molto frequentato è www.alfemminile.com) le signore si lamentano molto anche della chirurgia estetica cosiddetta "soft", che generalmente è considerata più sicura e soddisfacente. **Perfino le punture di acido ialuronico, ritenute innocue, danno spesso risultati non graditi, denunciano sempre più numerose le donne.** «Tutta la chirurgia estetica può dare problemi, l'importante è che siano complicanze minori, legate al risultato

segue



Gettyimages

GIOIA 121

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA BUONA VITA / SALUTE / ALIMENTAZIONE / BENESSERE

estetico e non a lesioni anatomiche, molto rare nel campo», sottolinea l'esperto. «**Negli ultimi anni stiamo provando nuove terapie per rimediare agli effetti non voluti del ritocco.** Per esempio quelle usate nella cura dell'asma, per ridare morbidezza a un seno operato, laddove si sia formata una capsula di tessuto indurito, così come la somministrazione di colliri a base di apraclonidina, per rialzare la palpebra che scende troppo dopo la somministrazione di botolino, se l'iniezione non è stata fatta correttamente. **Per ridurre la formazione di cordoncini lungo le rughe e le labbra, o gli zigomi troppo prominenti** dopo le iniezioni di acido ialuronico, dà buoni risultati l'uso di pomate dermatologiche che contengono ialuronidasi, un enzima che permette l'assorbimento del composto iniettato. Il prodotto però può dare irritazione e allergie e non va usato a lungo. In sala operatoria si usa sempre più spesso incidere con un bisturi acuto la pelle nella zona interessata e spremere i residui dei composti iniettati, che fuoriescono come il dentifricio dal tubetto. **Il problema è più grave con i composti iniettivi a base di sostanze sintetiche come gli acrilati. In questi casi la rimozione è più complessa e non sempre completa.**» Per correggere gli occhi infossati dopo l'intervento di blefaroplastica superiore (che si effettua per eliminare

Sei punti fondamentali

- 1 I problemi che insorgono dopo un intervento estetico o la mancanza dell'effetto desiderato riguardano anche la chirurgia soft eseguita senza bisturi, con iniezioni o laser. Effetti collaterali minori, ma visibili sul volto.
- 2 È più difficile risolvere una complicanza da ritocco che operare per la prima volta. Quindi, se non siete soddisfatte del risultato del primo intervento rivolgetevi a uno specialista per il secondo trattamento.
- 3 Rimedi fai da te: il massaggio manuale di linfodrenaggio è un'eccellente terapia per ammorbidire pelle e tessuti sottoposti ai ritocchi i cui effetti non sono graditi. La sauna, invece, è inutile.
- 5 (www.sicpre.org) è il sito della Società italiana di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica. Riporta il consenso informato delle principali operazioni, incluse le complicanze.
- 6 (www.realself.org) è una community di chirurghi e pazienti. Contiene "the real self worth it index", classifica di interventi estetici migliori e peggiori con le opinioni della gente che partecipa a chat e forum.

la pelle in eccesso delle palpebre e dare nuova giovinezza agli occhi) gli specialisti ora provano e iniettare nella pelle gocce di grasso della stessa paziente, asportato dalla pancia o dalle ginocchia, per riempire nuovamente la zona. Quando i guai compaiono invece dopo l'intervento di eliminazione delle borse sottostanti gli occhi, i medici agiscono con il laser frazionale ad anidride carbonica per ridare compattezza e tonicità alla pelle resa troppo sottile dall'operazione precedente. Per attenuare gonfiori e indurimenti si somministrano anche terapie antibiotiche, cortisone, fisioterapia, agopuntura e omeopatia. ■

Agnese Ferrara



LA DIETA contro il freddo

Il freddo agisce sulla fisiologia dell'organismo: il ritmo cardiaco e respiratorio si abbassano, la vitalità cala. Anche il sistema immunitario si indebolisce, rendendoci facili vittime di raffreddori e influenze. Il "trucco" è mangiare cibi che riscaldano dall'interno senza apportare troppe calorie. Secondo la medicina tradizionale cinese, cicoria, cardi, radici (scorzoneria, daikon, rape) e gli agrumi (limoni, pompelmi, arance). Entrambe le categorie agiscono infatti stimolando il metabolismo del fegato, organo da cui dipende il riscaldamento dei muscoli e, quindi, la temperatura di tutto il corpo. Largo inoltre a cavoli, carote e prugne. Da bere, centrifugato di sedano e sedano rapa (tonificano l'organismo e sono ottimi come aperitivo), tisana di rosmarino, camomilla e liquirizia prima di dormire.

Grazia Pallagrosi

ATTENZIONE ALLATTE CRUDO

Il ministero della Salute ha prorogato il decreto che impone di riportare sulle bottiglie di latte crudo e sulle macchine erogatrici l'avvertenza di consumarlo solo dopo bollitura. Recentemente si sono infatti verificati in Italia altri due casi di sindrome emolitico-uremica, infezione renale causata da un batterio, l'Escherichia coli 0157, che può essere presente nel latte non pastorizzato o non bollito. La vendita del latte crudo, ritenuto più saporito di quello pastorizzato, oltre che più economico (un euro al litro), in Italia è un fenomeno in crescita, con un consumo annuale di sei milioni di litri. Fin dall'avvento di questa tendenza è stata polemica fra sostenitori e nutrizionisti. I primi dicono che la pastorizzazione industriale priva il latte di buona parte dei suoi nutrienti; la comunità scientifica invece sostiene che la pastorizzazione non ne modifica il valore nutrizionale anche riguardo a proteine e vitamine. Inoltre, come sottolineano gli esperti della Ohio University degli Stati Uniti, dove il latte crudo è bandito in 26 Stati, è la bollitura casalinga del latte a ridurre notevolmente le sostanze in esso contenute. Pia Bonanni





Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'università di Pavia

FUMO Smettere ti fa bella

Fumare fa male, lo so. Vorrei sapere quali rischi si corrono a livello della pelle. E, soprattutto, cosa posso aspettarmi in termini di benefici concreti se smetto di fumare? Marina E.

Nel 100 per cento dei fumatori il fumo genera rughe periorculari e labiali accentuate, linee sottili su guance e mandibole, perdita d'elasticità della cute che diventa atrofica e secca, ruvida e poco compatta. L'incarnato, poi, è spesso pallido e non omogeneo, con chiazze leggermente arrossate, aranciate o violacee, a causa della scarsa ossigenazione del sangue. Le tossine indotte dal fumo creano una vasocostrizione della rete capillare dermica, che si somma al ridotto apporto di ossigeno. Le cellule quindi sono raggiunte da una minore quantità di ossigeno e nutrienti, il che rende la pelle più secca e facilmente irritabile. Inoltre, diminuiscono le scorte di vitamina A (retinolo), necessarie per il benessere cutaneo e per i processi riparativi, mentre aumentano i radicali liberi, che inducono una precoce degenerazione cutanea. Il fumo, poi, limita molto le capacità rigenerative cutanee e ral-



lenta il processo di cicatrizzazione. A livello cellulare, incrementa la produzione di enzimi come le metalloproteinasi, che servono a distruggere il collagene, sostanza che rappresenta almeno il 70% del peso del derma a secco. Quando la pelle è sana, tali enzimi entrano in gioco quando occorre rinnovare il collagene degenerato. Però, in presenza di fumo, condizione che diminuisce la biosintesi di collagene del 40 per cento, la ridotta quantità della proteina a disposizione è ulteriormente disgregata dalle metalloproteinasi. La buona notizia viene dal fatto che l'invecchiamento cutaneo indotto dal fumo è reversibile. Uno dei primi effetti è una pelle più tonica e colorita. Smettere di fumare consente ai tessuti di ricevere più ossigeno e meno radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento, e rallenta la perdita di acqua trans-epidermica, permettendo una maggiore idratazione.

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it

RADIOFREQUENZA 3.0

Approda in Italia la terza generazione della radiofrequenza, usata per tonificare i tessuti. «Il nuovo metodo Endymed si basa su una tecnologia che eroga l'energia in 3d e, quindi ottimale per derma e ipoderma (gli strati medi e profondi della cute)», spiega il professor Daniel Cassuto, docente di Chirurgia plastica dell'Università di Catania. «Inoltre, non surriscalda la pelle in superficie, quindi supera i limiti delle attuali radiofrequenze mono e bipolare, che non riescono ad agire in modo controllato e in profondità. Si utilizza per cedimenti cutanei di viso e collo, in trattamenti da 15 a 45 minuti, in base all'ampiezza della zona, su qualsiasi fototipo, anche su pelle abbronzata». **Raimonda Boriani**
Info: numero verde 800/910450; (www.endymed.it).

Gettyimages, SimePhoto

AVANTI con grinta

Sei opuscoli, ricchi di informazioni e consigli su dieta, attività fisica, medicina legale, relazioni affettive e molto altro per le donne colpite da tumore al seno. Sono distribuiti gratuitamente dagli oncologi in tutta Italia, con l'obiettivo di accompagnare la donna oltre la malattia.

Io vado avanti è un'iniziativa realizzata da O.N.Da (Osservatorio nazionale sulla salute della donna).

Gianna Melis

Info: (www.ondaosservatorio.it).



STOP ALLE RUGHE CON LO YOGA FACE

Le rughe si combattono con lo yoga face, la ginnastica facciale che rassoda i muscoli del viso. La lezione è semplice: 15 minuti di training da eseguire ogni giorno alla stessa ora, dopo aver lavato il viso con acqua tiepida. Gli esercizi hanno nomi particolari: posizione a pesce (tonifica guance e labbra), che si esegue sporgendo le labbra e risucchiando in dentro le guance; sorriso della Sfinge (modella labbra e contorno occhi): un ampio sorriso sollevando gli angoli della bocca e spalancare gli occhi. Poi c'è la faccia da leonessa, l'uccellino vola via e la faccia di sorpresa. Ma l'esercizio migliore è quello più antico, ridere: il sorriso aumenta la tonicità del viso perché fa lavorare tutti i muscoli.

Concetta Desando

LA BUONA VITA / HI-TECH

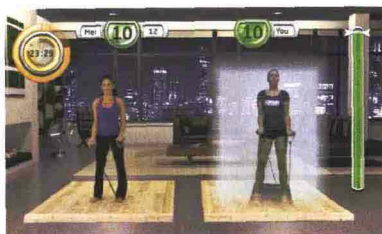
DOPO LE FESTE, TORNA
IN FORMA GIOCANDO

di Alessandra ©

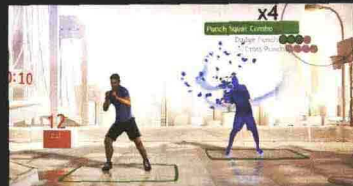
CONTROLLER
ADDIO

Kinect non è solo la nuova periferica di Microsoft, ma è soprattutto un nuovo modo di interagire con i videogiochi, un sistema che non prevede controller o pad perché il giocatore, anzi, tutto il suo corpo, è il controller. Come si gioca? Muovendo le mani, tirando calci, saltando e persino parlando, per avere una reazione immediata sullo schermo della televisione. Dalla danza al fitness, dallo sport alle avventure più movimentate ambientate nella natura e tra gli animali, i giochi per Kinect permettono di scatenare la piena libertà del

corpo. Se si possiede già una console Xbox 360, Kinect è in vendita con il gioco Kinect Adventures a 149,99 euro (www.xbox.com/it-IT/kinect).

TUTTI IN FORMA
con l'ex Spice Girl

Ideato con l'ex Spice Girl Mel B, *Get Fit With Mel B* è un videogioco sul fitness che offre oltre 200 esercizi per sei discipline (step, danza, aeroboxe, cardio, cardio avanzato e fletti/rassoda), più un programma nutrizionale. Funziona con PlayStation Eye, PlayStation Move, Kinect Xbox 360 e Wii.

Il salotto
si fa palestra

Your Shape Fitness Evolved è la palestra virtuale di Ubisoft che, grazie a Kinect per Xbox 360, offre un'esperienza di fitness interamente controllabile con i movimenti del corpo, per un allenamento dinamico da fare comodamente a casa. Gli allenamenti sono stati sviluppati in collaborazione con esperti internazionali come Michael George, personal trainer di molte star di Hollywood (www.ubi.com/it).

LA POTENZA DELLA
ROTAZIONE

Grande come una pallina da tennis, NSD Powerball è il giroscopio capace di far lavorare in modo isometrico i muscoli di braccia e spalle: in pratica è come avere, in una sola mano, una serie di bilancieri e altri attrezzi da palestra. NSD Powerball è il gadget tecnologico perfetto per tonificare e potenziare le braccia e per migliorare le proprie prestazioni in sport come tennis, ciclismo o canoa.

Costa 42,95 euro (www.powerballs.com).



L'HI-FI VA ANCHE IN VIDEO

Unico nel suo genere, minimalista, elegante e di dimensioni contenute, XW-NAV1 di Pioneer è una soluzione audio-video "tutto in uno" perfetta per risparmiare spazio senza rinunciare a qualità e versatilità. Oltre a riprodurre la musica da iPhone, iPod e da tutti i dispositivi mp3 portatili, è dotato di lettore cd/dvd e di radio fm. Ma non solo. Collegandolo al televisore via HDMI, riproduce i dvd in alta definizione e persino i filmati salvati su iPhone/iPod. I due diffusori offrono un suono di elevata qualità, anche in virtual surround. Costa 199 euro (www.pioneer.it). G.G.

La Buona Vita è a cura di STEFANIA SPERZANI e PAOLA PARDIERI