

salute / benessere



**SULLA NOSTRA PELLE** DOMANDA E RISPOSTA DI **MAGDA BELMONTESI\***

### PHOTOAGING E DÉCOLLETÉ: COME RIMEDIARE

*Sono una fanatica del sole e delle scollature. Passati i cinquant'anni, mi ritrovo la pelle del décolleté secca e rugosa, specie tra i seni, e qualche macchia di melanina. Esistono trattamenti poco invasivi, ma risolutivi?*

Nonostante presenti segni di foto-invecchiamento spesso più precoci di viso e seno, e la sua cute contribuisca al turgore mammario, il décolleté è una zona spesso trascurata. Tra l'altro, un ringiovanimento medico di viso e collo non può trascurare il décolleté e deve avvalersi di più metodiche, mini-invasive e personalizzate. In pratica, da un punto di vista medico-estetico, si possono abbinare peeling chimici, biorivitalizzazioni e trattamenti per migliorare

compattezza e turgore, levigare rugosità e ispessimenti, cancellare lentigo e cheratosi. Con discromie ed elastosi (ispessimento della cute) si può usare uno specifico peeling, High Potency Peel, a base di acido glicolico 70 per cento, acido acetico ed etilpiruvato: consente una penetrazione omogenea delle sostanze senza sensibilizzare eccessivamente la cute sottile di quest'area. Da subito migliora la consistenza e la levigatezza cutanea, mentre col tempo (dopo 2-4 sedute a distanza di un mese) si correggono macchie e discromie. Sulle "rughe a ventaglio" e nella piega intramammaria, sono indicate microiniezioni a tappeto d'acido ialuronico Nasha a effetto Hydrobalance (quattro sedute in altrettanti mesi). La formulazione agisce come una serie di microspugne che, mantenendo nel tempo l'idratazione profonda, rendono turgida la superficie, levigando le increspature. Si è visto, tra l'altro, che l'utilizzo della carbossiterapia (microiniezioni di anidride carbonica medicale) associata a biorivitalizzazioni con polinucleotidi (che fanno parte della struttura del Dna), vitamine e aminoacidi, ne potenzia gli effetti e li rende più duraturi. Per ridare tono e compattezza, invece, si usa la luce al plasma a banda rossa/blu (tecnologia I-Clear XL). Dopo tre sedute, a distanza di 15 giorni, migliora la consistenza e la compattezza della pelle. Sulle macchie, infine, è indicata una luce pulsata di quarta generazione (Palomar Starlux G) che, data l'elevata selettività, velocizza gli esiti e riduce gli effetti collaterali. Per stabilizzare i risultati, è indispensabile la complicità della paziente nella "manutenzione" costante della pelle: dall'utilizzo di prodotti idratanti, antiossidanti ed elasticizzanti, come acido ialuronico, vitamine, acido lipoico, alla fotoprotezione, quotidiana tutto l'anno e più alta al sole.

\* Specialista in dermatologia e docente master medicina estetica - Università di Pavia

### Tintarella cosmetica

Selezionare e amplificare la luce benefica per l'organismo e bloccare i dannosi raggi ultravioletti. È quanto promettono i cappellini, le t-shirt e le canottiere SunSoul, realizzati con un rivoluzionario materiale fluorescente e contenenti un pigmento capace di convogliare sulla pelle luce gialla, che in cromoterapia è usata per migliorare il tono dell'epidermide e ridurne i principali segni d'invecchiamento. Al tempo stesso il tessuto (Yelomod) protegge dai raggi Uv nocivi grazie al filtro 50+ contenuto nelle sue speciali fibre (Ftm). Il risultato è un effetto barriera, a cui si aggiunge una sorta di "trattamento" antiaging naturale. I capi disponibili sono ipertecnologici, traspiranti e comodi in ogni situazione di movimento, perfetti per chi pratica sport e ama vivere all'aria aperta, che potrà così godere dei benefici del sole proteggendosi dai suoi effetti negativi sulla pelle.

Grazia Pallagrosi

Info: ([www.sunsoul.com](http://www.sunsoul.com)).

GALLERY STOCK, GETTYIMAGES, ELENA DORFMAN

**SALVARSI GLI OCCHI**

Basta una visita dall'oculista per diagnosticare tempestivamente e curare una patologia molto diffusa ma poco conosciuta: la degenerazione maculare, che colpisce la parte centrale e più sensibile della retina, causando lentamente la quasi totale cecità. In Italia colpisce circa un milione di persone, sopra i 50, per lo più donne, e in gran parte fumatori. Basta un test per individuarla, e sono poi disponibili vari interventi: il laser, la terapia fotodinamica e una serie di nuovi farmaci che possono aiutare anche il recupero della vista. Per questa patologia quindi si rivela fondamentale la prevenzione, che si attua con controlli oculistici regolari, utilizzo degli occhiali da sole, alimentazione povera di fritti e grassi ed evitando il fumo: chi fuma più di 20 sigarette al giorno può infatti triplicare o addirittura quadruplicare il rischio di ammalarsi.

Susanna Bocconi

Info: Agenzia Internazionale per la prevenzione della cecità ([www.iapb.it](http://www.iapb.it)), numero verde 800.068506.

**Mani più giovani con l'acido ialuronico**

Si chiama "soft restoration" ed è un'innovativa tecnica di rimodellamento dei contorni e di ripristino dei volumi delle mani con acido ialuronico. «Speciali microcannule permettono di trattare con sicurezza e in modo poco invasivo aree delicate come le mani», spiega Giovanni Salti, specialista in Medicina estetica, docente del master di Dermatologia estetica all'Università di Firenze. «Si introduce la microcannula nel sottocute del dorso della mano, dove viene rilasciato l'acido ialuronico con un movimento a ventaglio. Così si elimina il più classico dei segni di invecchiamento della mano, la scheletrizzazione, che rende evidenti vene e tendini. Il ripristino del turgore cutaneo da parte dell'acido ialuronico, poi, porta non solo un beneficio in termini di volumi, ma anche in termini di qualità della cute».

Raimonda Boriani

Info: ([www.giovannisalti.com](http://www.giovannisalti.com)).

**Ortoressia e bigoressia: l'ossessione-cibo al maschile**

Non solo donne: l'ossessione-cibo riguarda anche i maschi, con due varianti: l'ortoressia, cioè la mania del mangiare sano, e la bigoressia, ovvero l'ossessione della massa muscolare. Un mix micidiale che colpisce circa 3 milioni di italiani. E il 30 per cento ha meno di 18 anni. La causa è un'errata percezione del corpo, che sfocia in ore di sport e bibitoni iperproteici. Il disturbo difficilmente è riconosciuto come tale da un uomo, ma è evidente a tavola: i soggetti che ne soffrono spezzettano il cibo, lo selezionano nel piatto e fingono di essere sazi. E, allora, i soli farmaci non bastano. Serve il sostegno psicologico nelle strutture specializzate, perché la mancanza dei sintomi non significa guarigione: bisogna guarire dentro.

Caterina Costa

**L'altruismo comincia da piccoli**

Generosità e infanzia vanno a braccetto. Un gruppo di ricercatori dell'università di Zurigo ha infatti scoperto che addirittura l'80 per cento dei bambini all'età di sette anni regala con gioia un gioco, una caramella, una merenda al compagno. A otto anni condivide una torta senza pretendere nulla in cambio. E la percentuale dei maschi altruisti cresce se a ricevere il dono è un amico. Le bambine, invece, battono i maschietti perché sono disposte al dono generoso anche nei confronti di sconosciuti, mentre i figli unici imparano prima a condividere dolci o giocattoli. Per le piccole la scelta altruista è del 28 per cento più frequente rispetto alle famiglie numerose. Tra fratelli il primogenito il più disponibile a dare. La generosità ha anche un interessante risvolto legato al benessere: i bambini altruisti si ammalano di meno, sono più allegri e con un sistema nervoso meno inquieto e irascibile e, in più, i loro risultati scolastici sono migliori.

Maria Angela Masino

Info: ([www.uzh.ch](http://www.uzh.ch)).

