



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in dermatologia
e docente del master di medicina estetica
all'Università di Pavia

**MEDICAL SPA
più qualità alla vita**

"Cara dottoressa, l'offerta è ormai ampia e sta diventando difficile orientarsi al meglio in fatto di trattamenti anti-età. Per esempio, che cosa ci si deve aspettare da una medical spa? E qual è il suo valore aggiunto?" Lara C.

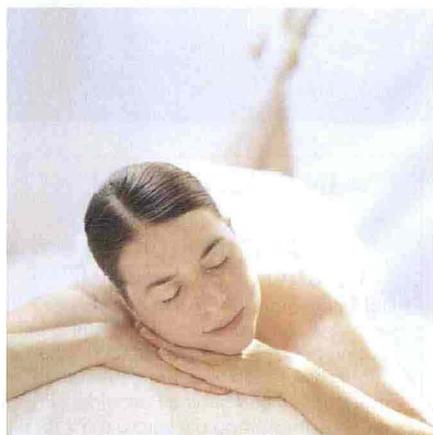
È la presenza di un'équipe medica e paramédica specializzata in ambito estetico a differenziare le cosiddette "medical spa" da cliniche mediche e centri benessere. Vi si trovano quindi dermatologi, chirurghi, medici estetici, ma anche dietologi, odontoiatri, psicologi, che affiancano massaggiatori, esperti di bellezza ed estetica, nella presa in carico della persona.

Le spa mediche puntano alla "cura biologica" della persona, oltre che al benessere, e per questo offrono attrezzature all'avanguardia in un ambiente accogliente e gradevole. Alla base, la medicina anti-aging, che si occupa in maniera globale di prevenzione e cura dell'invecchiamento. In questo campo, la frontiera è il ringiovanimento non chirurgico, oggi possibile grazie a dispositivi

e tecnologie medicali innovative, ma non invasive, che minimizzano il fastidio e riducono i tempi di recupero, all'insegna dell'*healthy-aging*: che significa rallentare il processo d'invecchiamento e migliorare la qualità della vita. Così l'équipe medica stabilisce l'età biologica del paziente, individua i segni del suo invecchiamento a livello fisiologico, cellulare, molecolare e cromosomico e fornisce soluzioni personalizzate per sentirsi e mantenersi più giovani.

Per esempio, si potranno utilizzare i nuovi laser frazionali, ideali con rughe moderate e macchie senili, che ringiovaniscono accelerando i tempi di recupero, rispetto a quelli tradizionali, come pure la radiofrequenza frazionale, indicata per la cute lassa di viso e corpo. Si può ricorrere poi alle tecniche di odontoiatria estetica, come le faccette in ceramica, per risolvere in modo non invasivo molti problemi del sorriso, e a trattamenti d'idratazione profonda con acidi ialuronici, per dar turgore ai tessuti del viso ma anche a mani e piedi. **Rilevante anche il ruolo dei "cosmeceutici", che sono molto utili, sia prima, sia dopo i trattamenti.** Per esempio, si può ricorrere a particolari scrub per preparare la pelle a un trattamento laser, oppure a specifiche maschere capaci di ridurre efficacemente eventuali eritemi.

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



8 cucchiaini: è la quota di zucchero massima da concedersi al giorno. Secondo la Società italiana di diabetologia superarla, specie nel lungo periodo, è un rischio per la salute, perché porta a scompensi che aumentano il rischio cardiovascolare. Utile, per valutare il proprio stato di salute, un controllo della glicemia dopo un pasto.

LATTE SÌ, ma di capra

Il latte di capra? Una vera, preziosa risorsa per la nostra salute. Secondo una recente analisi svolta presso l'Università spagnola di Granada è ricco di calcio, favorisce l'assorbimento del ferro e ha basse concentrazioni di caseina alfa 1 e lattosio, responsabili delle allergie al latte bovino, che lo rendono ottimo per chi ne soffre. Contiene poi discrete quantità di zuccheri simili a quelli del latte umano, che agiscono come prebiotici, favorendo lo sviluppo di una flora intestinale bilanciata. In più, i suoi grassi sono più pregiati di quelli del latte di mucca e possono quindi aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari. A.C.



Una pillola a base di estratti di liquirizia, secondo uno studio Usa, può ridurre fino all'80 per cento le vampate di calore nelle donne in menopausa