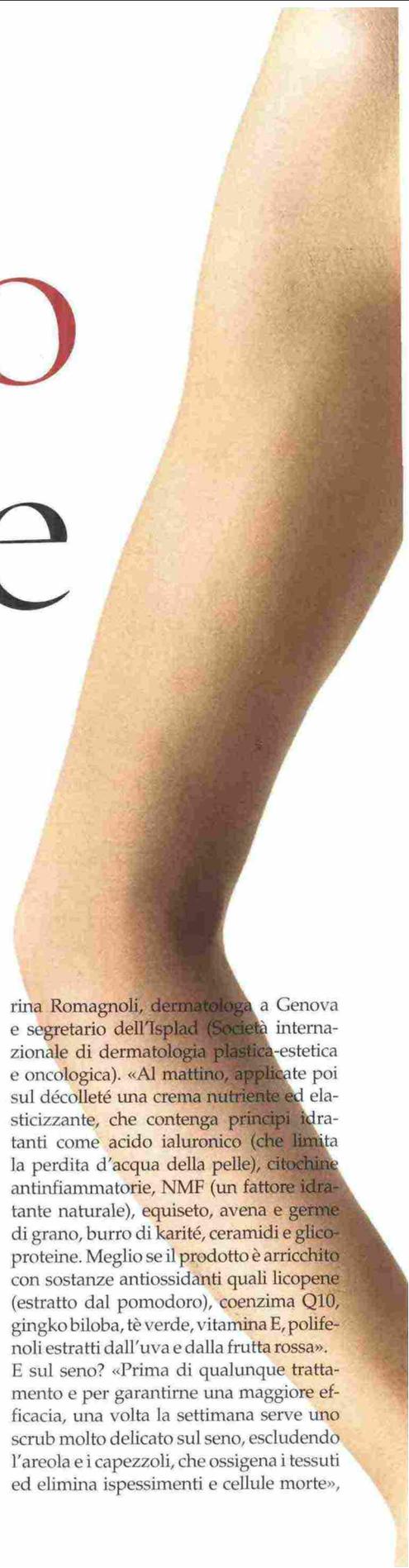


**PIACERSI DI PIÙ\_BELLEZZA**

# Seno tonico in otto mosse

I TRATTAMENTI SPECIFICI  
ANCHE PER CONTRASTARE  
L'INVECCHIAMENTO  
DEL DÉCOLLETÉ

~Testo di Monica Caiati~



**C**he si possa racchiudere in una coppa di champagne o sia prosperoso poco conta. L'importante è che il seno sia tonico. E mantenerlo tale non è un'impresa facile, considerato l'avversario che si ha di fronte: la legge di gravità. Senza dimenticare gravidanze e perdite repentine di peso, che contribuiscono, talvolta, ad aggravare la situazione.

A mettere a dura prova la pelle particolarmente sottile di questa zona del corpo è soprattutto l'allattamento, ultimato il quale, parte della ghiandola mammaria viene sostituita dal tessuto connettivo e adiposo, con l'inevitabile antiestetica «caduta» del seno. Che, non va dimenticato, è sostenuto solo indirettamente dai pettorali (e non da muscoli propri) e da alcuni legamenti sospensori (cioè cordoni di

tessuto fibroso) che lo uniscono al collo e alla clavicola. Ecco, dunque, il da farsi per contrastare i segni del tempo.

#### LA TERAPIA DEL FREDDO

Mai come in questo caso... la bellezza viene dal freddo! Che contrae i capillari e attiva la circolazione superficiale, portando ossigeno ai tessuti e mantenendoli elastici. Per un seno scolpito, no dunque ai bagni troppo caldi: la temperatura ideale dell'acqua dovrebbe aggirarsi intorno ai 35 gradi. Al contrario, sono sempre efficaci le spugnature fredde da effettuare, almeno due volte la settimana, su collo, décolleté e seno. Oppure il massaggio intorno al seno con il getto d'acqua fredda.

#### DAI DETERGENTI ALLE MASCHERE

E poi, via libera ai trattamenti. «A cominciare da una corretta detersione con latte o crema detergenti delicati», spiega Ma-

rina Romagnoli, dermatologa a Genova e segretario dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica). «Al mattino, applicate poi sul décolleté una crema nutriente ed elasticizzante, che contenga principi idratanti come acido ialuronico (che limita la perdita d'acqua della pelle), citochine antinfiammatorie, NMF (un fattore idratante naturale), equisetto, avena e germe di grano, burro di karité, ceramidi e glicoproteine. Meglio se il prodotto è arricchito con sostanze antiossidanti quali licopene (estratto dal pomodoro), coenzima Q10, ginkgo biloba, tè verde, vitamina E, polifenoli estratti dall'uva e dalla frutta rossa». E sul seno? «Prima di qualunque trattamento e per garantirne una maggiore efficacia, una volta la settimana serve uno scrub molto delicato sul seno, escludendo l'areola e i capezzoli, che ossigena i tessuti ed elimina ispessimenti e cellule morte»,



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## PIACERSI DI PIÙ\_BELLEZZA

### Per il seno



**TONIC PERFECTION CONCENTRATO SENO UP** di Dibi Body (50 ml, 42€; centri estetici): il Performance Tonic Complex ridà tono alla pelle e ridisegna i volumi, mentre Volume-Up è un attivo vegetale dall'effetto rimpolpante.

**DUO GUAM SENO CREMA RASSODANTE, ELASTICIZZANTE E IDRATANTE** di Lacote (150 ml, 27€; farmacia) si avvale della sinergia tra acqua di sorgente marina di Noirmoutier e aminoacidi e peptidi delle alghe Guam.



**GEL SENO REPULP** di Terme di Saturnia (200 ml, 71€; profumeria) è un gel fresco e leggero che forma un film invisibile sulla pelle a effetto lifting, grazie al complesso Siberian Ginseng II a base di polisaccaridi e proteine.

**SENO UP CREMA EFFETTO TENSORE** di Leocrema (200 ml, 7,14€; grande distribuzione) crea un invisibile reggiseno che ridisegna il profilo del seno rendendolo più tonico e sodo per un effetto push-up.



**ATTIVI PURI COLLAGENI + ACIDO IALURONICO SENO** di Collistar (50 ml, 34€; profumeria) esercita un'azione rassodante e liftante, rimodellando progressivamente il seno, grazie a un'alta concentrazione delle due sostanze.

**BODYCARE SILK SIERO SENO TONO E SMAGLIATURE** di Sant'Angelica (75 ml, 22,90€; farmacia): un complesso a base di sericina svolge un'azione rigenerante, l'estratto di cucurbita pepo combatte la perdita di tono.



MARICA

continua la dermatologa. «Per un rivitalizzante massaggio quotidiano potete puntare sull'olio essenziale di ylang ylang e sugli oli di mandorle dolci, calendula, sesamo o di oliva. Da alternare alle creme illuminanti ed elasticizzanti a base di vitamina C, per proteggere i vasi sanguigni, stimolare la produzione di collagene e prevenire la formazione di macchie. O con estratti vegetali - come ginseng, lippolo, salvia, olio di soia e riso, echinacea, soia e curcuma - ricche di fitoestrogeni dalle proprietà ristrutturanti per aumentare il volume. Perfette, infine, le formule che contengono acidi boswelico e mandelico: tonificano i tessuti, prevenendo e attenuando le smagliature. Si consigliano cicli di due-tre mesi un paio di volte l'anno. Se poi avete deciso di dedicare qualche minuto in più alla cura del seno, provate una maschera a base di alghe, ricche di sali minerali (magnesio, ferro, silicio, potassio)

che regala un immediato effetto tensore e lascia la pelle morbida e compatta».

### IL MASSAGGIO TAM TAM

Per potenziare i benefici dei trattamenti, ideale il classico automassaggio. Partendo, con entrambe le mani, dal centro del seno, procedete lungo l'incavo e risalite fino alla base del collo. Quindi, **con una mano a conca, imprime una leggera pressione ascendente su un seno, dal lato esterno fino alla spalla opposta. Ripetete dall'altra parte, senza mai toccare i capezzoli.**

Più nuovo il cosiddetto massaggio tam tam: leggere percussioni sui muscoli pettorali provocano una lieve contrazione che contribuisce a tonificarli. Dopo aver applicato la crema sui polpastrelli, picchiettate da destra a sinistra (e viceversa) sul décolleté. L'importante è lasciare il polso morbido e lavorare con le dita, dall'indice al mignolo.

## ATTENUARE LE RUGHE DEL DÉCOLLETÉ

Privo degli adeguati sostegni muscolari e povero di ghiandole sebacee, il décolleté è soggetto a rughe, macchie, disidratazione e perdita di elasticità. Per levigarlo, restituendogli compattezza e uniformità, si può puntare su un trattamento soft di medicina estetica. «Si chiama skinbooster e consiste in una serie di microiniezioni sottocute distanziate di circa un centimetro una dall'altra, effettuate alla base

del décolleté, di una particolare formulazione di acido ialuronico Nasha (Non-animal stabilized hyaluronic acid): Vital Restylane», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e a Vigevano e docente al master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Non "riempiono" le rughe come i classici filler, ma preservano la pelle. Come? Bilanciando l'idratazione profonda e ripristinando la giusta tensione dei fibroblasti, cellule responsabili

dell'integrità delle fibre elastiche a sostegno dei tessuti. Risultato: rughe attenuate e pelle più tonica e luminosa, pronta a difendersi dai raggi Uv. Nessun effetto collaterale: solo un temporaneo, lieve rossore nei punti di iniezione. Per un risultato ottimale, bisogna prevedere due-tre sedute (di 15-20 minuti l'una) da eseguire nel giro di quattro-otto settimane. In seguito è sufficiente ripetere il ciclo ogni quattro-sei mesi».

## PIACERSI DI PIÙ\_BELLEZZA

### Per collo e décolleté



**LIFTNES CREMA RIGENERANTE ANTI-AGING PER COLLO DÉCOLLETÉ SENO** di Skinius (50 ml, 83,36€; farmacia e skinius.it) con Fospidin, un complesso di fosfolipidi estratti dalla soia e glucosamine, precursore dell'acido ialuronico.

**PREVAGE ANTI-AGING NECK AND DÉCOLLETÉ FIRM AND REPAIR CREAM** di Elizabeth Arden (50 ml, 115€; profumeria) con idebenone, potente antiossidante, polimeri dalle proprietà rassodanti e un derivato della vitamina A.



**UPGRADE NECK AND DÉCOLLETÉ TONING AND REMODELLING FLUID SPF 15** di Korff (50 ml, 60€; farmacia) è composto da un pool di attivi antiage, antiossidanti e illuminanti: ricompatta la pelle e leviga le rughe, per un effetto lifting duraturo.

**SIERO RIGENERANTE PER IL GIORNO E PER LA NOTTE** di Dr. Hauschka (30 ml, 54,50€; farmacia e negozi monomarca) nutre e ristruttura il décolleté con un mix di estratti vegetali (cotogna, trifoglio rosso, miele di trifoglio rosso e bryophyllum).



**RÉPONSE INTENSIVE COU & DÉCOLLETÉ** di Matis (50 ml, 95€; centri estetici) riattiva le funzioni naturali della pelle grazie a un'associazione di attivi antiage, tra cui l'estratto di yam selvatico.

**XPERT RAFFERMISSANT CREMA COLLO E DÉCOLLETÉ** di Singula Dermon (50 ml, 49€; farmacia) con un complesso di attivi in grado di rendere la pelle più soda, rimpolpata e levigata.

### CINQUE CONSIGLI IN PIÙ

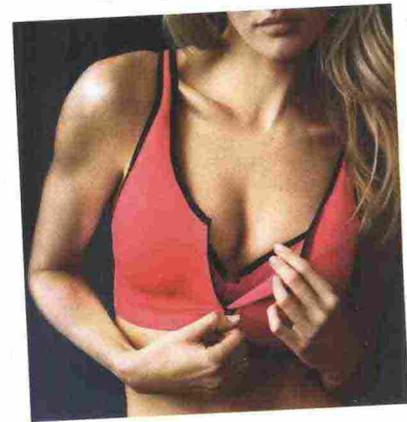
Anche certi piccoli gesti quotidiani contribuiscono a mantenere il seno tonico.

} **Indossate sempre il reggiseno:** dev'essere comodo e sostenere senza costringere. In palestra preferite un modello appositamente studiato per lo sport.

} **Evitate di dormire a pancia in giù:** il seno rimarrebbe compresso per troppe ore e la pelle dovrebbe sopportare una tensione eccessiva.

} **Protezione anche sotto il costume.** Le vacanze si avvicinano: ricordate di stendere sul seno un solare a protezione elevata, anche se indossate il bikini. I raggi ultravioletti passano attraverso il costume e danneggiano i tessuti, rendendoli meno elastici.

} **Attenzione al portamento.** Basta allargare le spalle, raddrizzare la schiena e il seno si tira subito su. Se volete migliorare la postura, camminate immaginando che un filo invisibile tiri la sommità della testa verso l'alto.



} **Non trasportate pesi eccessivi** e non incrociate le braccia stringendo il seno. No anche agli sport aggressivi o di contatto. Il più indicato per il seno resta il nuoto: mette in movimento i muscoli di schiena e torace con dolcezza, dato che l'acqua sostiene il peso. Se avete una taglia small, meglio pallavolo e ginnastica a corpo libero o con pesi leggeri. Attenzione: proprio perché - come si è detto - il seno non è sostenuto da muscoli, ma solo da legamenti, la ginnastica può tonificare i pettorali, ma non cambiare forma e dimensione del seno.

## UN NUOVO SOFTWARE PER VEDERE COME SARÀ

Non sono poche le donne che «vogliono un seno nuovo». Secondo i dati Aicpe (Associazione italiana di chirurgia plastica estetica) nel 2013 le mastoplastiche additive in Italia sono state ben 33mila. Primo step: scegliere con cura un chirurgo esperto e competente. Secondo: valutare in anticipo il risultato. «Non solo per evitare brutte sorprese nel post intervento, sperimentando diverse misure e tipologie di protesi, ma soprattutto per mettere la paziente davanti a quella che sarà la sua nuova immagine», spiega Francesco Alia, chirurgo plastico a Milano e Cagliari. Per questo, non basta imbottire il

reggiseno per capire l'effetto di una o più taglie in più. Meglio ricorrere alla tecnologia. «Un nuovo software in 3D permette di simulare il seno con le protesi ed, eventualmente, modificarlo prima dell'intervento», continua il chirurgo. Come funziona? «Dapprima si scattano tre foto: di fronte e dai due lati, poi elaborate per ottenere un modello tridimensionale del torace e del seno, che può essere ruotato in tutte le proiezioni per valutare l'effetto estetico di vari tipi di protesi mammarie, con la possibilità di paragonarlo in tempo reale alla situazione di partenza. Per maggiore sicurezza,

alla paziente viene proposta un'ulteriore prova utilizzando apposite protesi esterne che, inserite sotto un reggiseno sportivo, simulano il probabile risultato finale e in particolare la sensazione soggettiva di aumento del volume che si otterrà dopo la mastoplastica additiva». Ma, mette in guardia l'esperto, «questi passaggi non sostituiscono un colloquio chiaro con il chirurgo: senza un'attenta analisi delle possibilità di esito dell'operazione non è possibile intervenire. Occorre infatti conoscere in modo approfondito lo stato di salute della paziente e comprendere le sue aspettative».