

MEDICINA ESTETICA

collo & décolleté SUPERSTAR

Protagonisti di trattamenti quotidiani, periodici o "one shot", che mantengono la pelle tonica, senza rughe e senza macchie

Se il viso tiene bene l'avanzare dell'età, complici le cure costanti e un substrato di grasso naturale, non è detto, purtroppo, che il collo e il décolleté diano le stesse soddisfazioni. **Rughe, grinze, macchie, capillari, piccoli accumuli adiposi possono risultare parecchio sgradevoli e fare dimostrare anche più della propria età.** Per evitare tutto questo ci sono i cosmetici da usare tutti i giorni, i trattamenti estetici e anche le soluzioni del medico per restituire tono, eliminare le macchie e le rughe. Spesso la soluzione ideale è il mix: l'abbinamento di cosmetici, massaggi, uno o più trattamenti dermatologici danno risultati garantiti.

*appuntamento
dall'estetista*

«I 30 anni non sono pochi per cominciare a sottoporsi a qualche trattamento per il collo e il décolleté» dice Silvia Maddalena, estetista titolare del centro estetico Milano Beauty a Milano. «Nel centro estetico viene valutata la condizione della pelle e di conseguenza scelta la strada da seguire. I trattamenti a disposizione sono i più diversi, con principi attivi scelti in base alle esigenze: da quelli **super idratanti all'acido ialuronico a quelli rimpolpanti con la soia, rigeneranti grazie all'azione delle cellule staminali della mela e delle**

matting e sera

Creme e sieri fanno molto per il collo e il décolleté. Oltre al fatto di contenere principi attivi tonificanti e idratanti, schiarenti ed elasticizzanti pensati proprio per risolvere le problematiche che possono invecchiare questa zona del corpo, **la loro forza** sta proprio nella possibilità di un'**applicazione costante**, mattina e sera, tutti i giorni.



1 Agisce anche sul grasso **Lipolift Sottimento Struttura** di **Iodase** (farmacia ed erboristeria 29,80 euro). **2** Della linea **Korff Upgrade**:

Fluido Rassodante Effetto Modellante Collo e Décolleté con spf15 (farmacia 59,50 euro). **3** Attenua le macchie scure **Even Better Clinical**

Siero Antimacchie di Clinique (profumeria, 69 euro). **4** **Le Décolleté Soin Restructurante Fermeté** di **Matis**, rassoda e idrata (istituto, 24 euro).

MASSAGGIARE CON DELICATEZZA

Il massaggio del collo e del décolleté **deve essere costante ma non deve prevedere impastamenti profondi.**

Mediante semplici sfioramenti si riattiva la microcircolazione superficiale migliorando l'ossigenazione dei tessuti e la penetrazione dei principi attivi presenti nelle specialità applicate.

Sempre dal basso verso l'alto

Per il décolleté vanno bene massaggi che dal centro dei seni vanno verso il collo e le clavicole, poi **dalla spalla destra vanno verso la spalla sinistra e viceversa, seguendo l'andamento di quelle che vengono definite collane di Venere.** Per quel che riguarda il collo il massaggio delicato deve coinvolgere soprattutto i lati: con la mano destra si massaggia la parte sinistra e con la mano sinistra la parte destra, dal basso verso l'alto. **La zona centrale, dove c'è la tiroide, deve essere lasciata stare.** Diversi i movimenti per il sottotono: qui si può procedere anche con **picchiettamenti eseguiti con il dorso delle mani** e con rapidi movimenti dall'angolo interno al mento.

DA PROVARE



vitamine A ed E oppure illuminanti se a base di acido glicolico, dolcemente esfoliante. In pratica nei centri estetici vengono proposti veri e propri rituali che comprendono varie fasi, dalla deterzione all'applicazione del siero, dalla maschera ricompattante o purificante al **massaggio delicato finale che, oltre a far penetrare gli attivi, stimola la microcircolazione superficiale dando energia e riossigenando tutta la zona.** «Oltre ai rituali che puntano molto sui principi attivi **esistono i trattamenti che**

devono la loro efficacia alla tecnologia. Parlo della radiofrequenza o dei trattamenti con ultrasuoni. **Seduta dopo seduta migliorano il tono cutaneo.** Possono anche essere abbinati o alternati ai rituali manuali». Le sedute dall'estetista da dedicare al ringiovanimento o al mantenimento del tono del collo e del décolleté hanno un costo che va dagli 80 euro ai 100 euro. **Il numero di sedute è variabile** e dipende dalla condizione iniziale della pelle e dalla sua risposta ai trattamenti.

MEDICINA ESTETICA

le novità dal medico

Lo specialista ha una discreta gamma di soluzioni per migliorare l'aspetto del collo e del décolleté. Peeling, skinbooster, carbossiterapia, tecnologie di vario tipo come laser, radiofrequenza o ultrasuoni, tanto per anticiparne qualcuna. **Differenti per obiettivo, per intensità, per numero di sedute ma con la possibilità di essere mixate tra loro** per supportarsi e completarsi e raggiungere così il risultato ottimale. Ecco le novità a disposizione.

PER MACCHIE E MICRORUGOSITÀ il peeling

«Per migliorare la luminosità della pelle, schiarirla, darle tono c'è un nuovo peeling: Enerpeel. La sua peculiarità è quella di essere stato creato appositamente per questa zona delicata» spiega la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa e medico estetico a Milano e Vigevano. **A differenza di quella del viso la pelle di collo e décolleté ha una minore quantità di unità pilosebacee quindi, se aggredita con peeling troppo potenti, rischia di macchiarsi o rimanere segnata.** «Questo peeling, contenente anche acido ferulico dalla potente azione antiossidante, ha un effetto sia schiarente che tonificante, funziona molto bene pur non essendo aggressivo». **L'esfoliazione che provoca nei giorni successivi è leggerissima. Il risultato è invece evidente.** Da ripetere ogni 15 giorni con una media di 4 volte. Il costo del trattamento su collo e décolleté è di circa 150/180 euro.



I risultati migliori si ottengono mixando più tecniche

PER RASSODARE la carbossiterapia

Per agire sul tono della pelle si può intervenire con la carbossiterapia. Si tratta di microiniezioni di gas di anidride carbonica che provocano una stimolazione del microcircolo e dei fibroblasti che vengono sollecitati a produrre nuovo collagene. È un po' dolorosa ma le iniezioni da fare non sono molte. Si devono prevedere almeno 4 o 6 sedute. Il costo a seduta è di circa 100 euro.

un'integrazione importante

Se la pelle tende a rilassarsi e a perdere tono possono essere molto utili gli integratori. «Gli integratori a base di aminoacidi essenziali vanno a nutrire il fibroblasto e stimolano la produzione di collagene. In pratica rendono la pelle più compatta, più tonica soprattutto se assunti nello

stesso periodo in cui ci si sottopone a trattamenti di questo genere» spiega la dottoressa Belmontesi. Gli aminoacidi più giusti? Arginina, lisina, leucina, cisteina sono i più usati e i più importanti. Di solito si trovano in pool, tutti insieme in bustine o compresse.

PER L'IDRATAZIONE *skinbooster*

La pelle inaridita appare segnata da microrugosità e meno luminosa. «In questi casi l'ideale è il trattamento skinbooster» suggerisce la dottoressa Belmontesi. «Si tratta di iniezioni nel derma profondo di microgocce di acido ialuronico stabilizzato con una funzione idratante e non riempitiva. Le zone

d'elezione per le iniezioni sono le collane di venire e le rughe a V del collo e del décolleté. Possono essere fatte con pen-injector o con una microcannula. Si può programmare una seduta al mese per 3 volte. Per il trattamento di collo e décolleté il prezzo è di circa 300/350 euro a seduta.

SE LA PELLE È RILASSATA *il laser*

Per trattare cedimenti piuttosto evidenti, in presenza anche di rughe e microrughe si può agire con il laser frazionato. «Questa tipologia di laser (1540 Palomar) agisce creando tantissime microframmentazioni nel derma» spiega il dottor Marcello Ruspi, specialista in angiologia, chirurgia vascolare e laserterapia a Milano. **L'organismo dunque si attiva per riparare il "danno" nel tessuto stimola i fibroblasti a produrre nuovo collagene.** La pelle appare rigenerata, più elastica e qualitativamente migliore. Le sedute necessarie vengono stabilite dal medico. I costi si aggirano sui 500 euro.

PER MIGLIORARE IL TONO

radiofrequenza «Per trattare la lassità cutanea e i cedimenti di rilevanza non chirurgica (importanti) si può ricorrere alla radiofrequenza che agisce direttamente sul collagene. La più potente è quella di tipo monopolare, che prevede una sola seduta» spiega la dottoressa Marina Romagnoli, dermatologo e medico estetico a Genova. Il costo per collo e décolleté si aggira sui 2.000 euro. Poi c'è la radiofrequenza bipolare che prevede 4 o 6 sedute. Costo a seduta: 250 euro. In entrambi i casi i risultati si vedono dopo 3 mesi, tempo necessario all'organismo per produrre, dopo lo stimolo, nuove fibre collagene.

PER IL SOTTOMENTO *gli ultrasuoni*

Per la riduzione della lassità cutanea del sottomento e anche per **rimodellare l'accumulo di grasso che si può formare proprio in quella zona si ricorre agli ultrasuoni focalizzati** ad alta potenza, con uno strumento nuovo che si chiama Ulthera. «Si tratta di un dispositivo medico che consente di lavorare dall'esterno, direttamente sul tessuto connettivo fino alla fascia che separa il sottocute dai muscoli

sottostanti: questo viene raggiunto con ultrasuoni che generano calore stimolando la produzione di nuovo collagene e dando più tono ai tessuti» spiega la dottoressa Romagnoli. Grazie a un sistema ecografico è possibile visualizzare il punto in cui si va a depositare il calore. Il trattamento deve coinvolgere il sottomento e il terzo inferiore del viso. Il costo va dai 600 euro ai 1.000 euro.

Simonetta Barone

PER I CAPILLARI E LE MACCHIE *luce pulsata*

«Il photoaging oltre a invecchiare la pelle in generale, è causa di macchie sul décolleté, e di capillari rotti, teleangiectasie, ai lati del collo. In questi due casi si ricorre alla luce pulsata» spiega il dottor Marcello Ruspi. Il medico stabilisce le lunghezze d'onda a seconda che debba andare a risolvere una o l'altra problematica (in un caso si agisce sulla melanina nell'altro sull'emoglobina) e applica la luce esattamente sulle zone problematiche. Di solito sono sufficienti 2 o 3 sedute, una ogni 50 giorni. I costi partono da 400 euro a seduta.



DIMAGRIRE

LA DIETA *del pH*

Un programma che aiuta a ritrovare il delicato equilibrio interno dell'organismo e migliora l'aspetto di pelle e capelli

Sia il benessere dell'organismo che la sua energia dipendono anche dal mantenimento di un delicato equilibrio interno, fatto di valori chimici precisi. In particolare **è fondamentale, ma spesso dimenticato, il pH del corpo: un elemento importante, che si difende anche con la giusta alimentazione.** La dieta che proponiamo in queste pagine, ricca di frutta e verdura, aiuta il corpo a ritrovare la sua armonia proprio partendo dai giusti valori del pH, migliora l'aspetto di pelle e capelli e fa perdere fino a 2 chili in 2 settimane.

alla base della vitalità

Perché tutti i processi vitali funzionino al meglio il pH deve avere un valore di circa 7,40. Quando questi valori diminuiscono si ha una maggiore acidità (la cosiddetta acidosi).

Il cambiamento dell' "ambiente" interno ha delle conseguenze sulle cellule dell'organismo che perdono progressivamente il loro equilibrio.

Questo provoca conseguenze negative sui differenti sistemi del corpo. Abbiamo chiesto di spiegarci qual è l'alimentazione più adatta per preservare il giusto equilibrio del pH al professor Benvenuto Cestaro, professore di Chimica Biologica e Biochimica della Nutrizione della Facoltà di Medicina di Milano.

SEGNALI *d'allarme*

«Il sintomo più comune di uno squilibrio del corpo verso l'acido è la sensazione di stanchezza.

La mancanza di energia fisica e mentale. Questo dipende dal fatto che il sistema nervoso non può più contare sulla massima potenzialità delle "comunicazioni" fra cellule.

È possibile che compaiano anche irritabilità e disturbi del sonno» dice il professor Cestaro.

«Con l'acidosi si perdono, poi, parte degli enzimi che consentono di digerire e assimilare il cibo.

Il metabolismo, e quindi la conversione del cibo in energia, rallentano.

La digestione può diventare difficile: si hanno bruciori e disturbi dopo il pranzo».

Non mancano i riflessi negativi sulla bellezza: «Anche lo scambio di sostanze nutritive all'interno delle cellule diminuisce. Pelle e capelli ricevono meno vitamine, sali minerali e altre sostanze antiossidanti, dall'azione anti-age. **Appaiono così più spenti e invecchiano prima».**

ECCESSI *rischiosi*

Il corpo ha i suoi sistemi "tampone" naturali: sostanze che tendono a mantenere la giusta acidità. «Se però si eccede nel consumo di cibi "acidificanti" l'organismo non riesce più a neutralizzarli» dice il professor Cestaro. «Troppa carne, troppi latticini fanno diventare acidi i valori del corpo. È rischiosa anche l'abitudine di bere troppe bevande gasate, anche queste ricche di sostanze acide.

Il massimo dello squilibrio si raggiunge con i cibi "trash" da fast food: il classico hamburger con patatine fritte e salse grasse, al di là dell'eccesso di calorie, è pericoloso anche per questo effetto, più subdolo e meno visibile, sull'organismo».

Nutrito con alimenti spesso grassi e ipercalorici, in nostro corpo, paradossalmente si impoverisce. «Nello sforzo di eliminare le tossine attraverso le urine si disperdono anche minerali importanti come calcio e ferro. Aumenta, quindi, il rischio di fragilità delle ossa e di forme, più o meno serie, di anemia» sottolinea lo specialista.

**tanti i vip che
amano questa dieta**

“ Sono molto attenta in fatto di cibo. Ho seguito la dieta del pH, a base di verdure, che riduce carne e formaggi. Non ho mai avuto una pelle così bella come in quel periodo... ”

Francesca Chillemi



menù *green*

Ritrovare equilibrio partendo dall'interno, con un giusto pH, è possibile privilegiando un menù "in verde".

«**Bisogna seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura,** fonti di antiossidanti e vitamine. Uno stile alimentare, quindi, che privilegia i vegetali» dice Cestaro.

A pranzo si può scegliere un piatto unico a base di cereali integrali (riso o pasta integrale, orzo, farro,

quinoa, amaranto) più verdure, così da assumere carboidrati, fibre e proteine vegetali. Anche i legumi sono un'importante fonte di proteine verdi, particolarmente assimilabili se associati ai carboidrati. **A cena abbinare piccole porzioni di carne, uova o pesce** accompagnati da un contorno di verdura o insalata, sempre condite con olio extravergine di oliva.

COTTURE *leggere*

A di là della scelta dei cibi è importante anche come si preparano gli alimenti. «Sono consigliate le **cotture che non producono sostanze tossiche come la bollitura e il vapore** indicate per carne, pesce e verdure. Al contrario meglio concedersi solo raramente le frittiture, dove l'olio viene portato a temperature altissime e si creano composti dannosi» suggerisce il professor Cestaro.



un test *per capire*

Per accertare se veramente c'è un problema di alterazione del pH basta un semplice esame delle urine.

Il test si può effettuare anche a casa con le apposite cartine tornasole, in vendita in farmacia su un

piccolo campione prelevato al mattino. Il colore giallo indica un ambiente acido (pH 5 o inferiore), il verde un ambiente neutro, il blu alcalino (pH 8 o 9). Il pH urinario di un individuo sano oscilla fra 6,5 e 7.

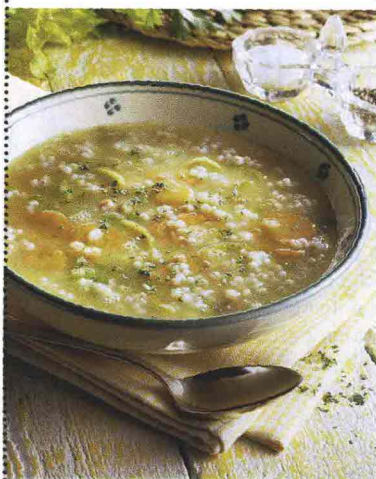
DIMAGRIRE

il programma

Il programma elaborato per noi da Cristina Grande, dottoressa in dietistica, ha come obiettivo quello di sgonfiare, far perdere uno o due chili e disintossicare riducendo i cibi che producono un'eccessiva acidificazione.

TUTTI I GIORNI

Colazione: una tazza di tisana ai frutti di bosco o alla rosa canina non zuccherata, 40 g di pane integrale oppure 4 fette biscottate integrali e una banana



LUNEDÌ

Pranzo: orzo e soia, preparato con 60 g di orzo, 50 g di soia secca messa a bagno in acqua per 12 ore, cipolla e carote a pezzettini; barbabietole al vapore; un pompelmo (200 g)

Cena: 2 uova sode; insalata di radicchio; pane integrale (80 g); una mela (200 g)

MARTEDÌ

Pranzo: riso e zucca, preparato con 60 g di riso bollito e una fetta di zucca lessata e frullata; 250 g di patate al forno; broccoli lessi; un'arancia (200 g)

Cena: 120 g di nasello al vapore;

LE REGOLE DA SEGUIRE

La dieta apporta circa 1.300 calorie al giorno e, poiché limita alcune categorie di alimenti, non deve essere seguita per più di 2 settimane. Per condire usare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e mezzo cucchiaino di sale

al giorno. Tè e tisane non zuccherate possono essere assunti liberamente. Si possono usare erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi. Bere abbondantemente acqua ai pasti e durante la giornata.

insalata di lattuga e germogli di soia; pane integrale (80 g); una pera (200 g)

MERCOLEDÌ

Pranzo: zuppa di quinoa e soia, preparato con 60 g di quinoa (si trova nei negozi di alimentazione naturale) 50 g di soia secca messa a bagno in acqua per 12 ore, cipolla, aglio, sedano ed erbe aromatiche, lessate separatamente e condite con un cucchiaino di olio a crudo; carote tagliate a julienne; un pompelmo (200 g)

Cena: 120 g di petto di pollo ai ferri; insalata di finocchi crudi; pane integrale (80 g); una mela (200 g)

GIOVEDÌ

Pranzo: zuppa di farro e patate preparata con 60 g di farro e 250 g di patate lessate separatamente e conditi con olio, rosmarino e salvia; barbabietole al vapore; un'arancia (200 g)

Cena: 120 g di sogliola ai ferri; insalata di rucola e germogli di soia; pane integrale (80 g); una pera (200 g)

VENERDÌ

Pranzo: minestrone di amaranto, preparato con 60 g di amaranto (si può comprare nei negozi di alimentazione naturale), carote, sedano, cipolla e finocchi; broccoli al vapore; pane integrale (80 g); un pompelmo (200 g)

Cena: 120 g di petto di tacchino al forno con 250 g di patate bollite; lattuga; una mela (200 g)

SABATO

Pranzo: insalata di riso e soia, preparata con 60 g di riso integrale lessato, 50 g di soia secca messa a bagno in acqua per 12 ore e poi bollita, condita con olio e aromi; zucca al forno; un'arancia (200 g)

Cena: 120 g di orata al forno; insalata di scarola, condita con olio e limone; pane integrale (80 g); una pera (200 g)

DOMENICA

Pranzo: riso ai broccoli preparato con 60 g di riso integrale e broccoli lessi; 250 g di patate lesse e carote; un pompelmo (200 g)

Cena: 120 g di petto di pollo al vapore; insalata verde mista; pane integrale (80 g); una mela (200 g)

IL MANTENIMENTO

Terminato il programma dimagrante, si può proseguire per un mese con il mantenimento da circa 1.600 calorie, aggiungendo uno yogurt magro da 150 ml a colazione, 40 g di riso o pasta integrale a cena e aggiungendo un cucchiaino di olio da ripartire tra i pasti principali.

Lucia Fino