



come arrivare in forma prima dell'estate i trattamenti efficaci-le macchine più nuove- le soluzioni immediate inserto da staccare La medicina estetica è in continua evoluzione. Un bel vantaggio per chi desidera mantenere un aspetto giovane. Vale però sempre una regola: conoscere la cura che si sceglie e affidarsi a un esperto professionista. Dai tempi di recupero al costo di sedute e interventi, qui trovi tutto quello che devi sapere prima di levigare il corpo ed eliminare le rughe il viso Con gli anni, compaiono le rughe e, quando cominciano a essere evidenti, cresce il desiderio di cancellarle. Dalla chirurgia alla cosmeceutica (che impiega rimedi a metà strada tra i farmaci e i cosmetici), oggi le risposte possibili sono tante. L'ultima tendenza? Un mix di tecniche "à la carte" che, ben associate, diventano un'arma molto potente contro i segni del tempo. Per ogni inestetismo, ecco le strategie più mirate, ogni quanto ripeterle e quali risultati consentono realmente di ottenere se decidi di correggere piccoli o grandi difetti colorito spento Gli specialisti sono unanimi: non serve attaccarsi al dettaglio (la ruga), se non si prende in considerazione il tutto: la qualità della pelle e le sue peculiarità. Partono prima di tutto da un check up dermatologico le risposte corrette ai vari inestetismi. Il secondo passo dovrebbe essere un peeling per affinare la pelle, liberarla dalle cellule morte e prepararla a ricevere al meglio i trattamenti mirati, ruga per ruga. fronte segnata Per spianare le rughe orizzontali e verticali della fronte (le glabellari), l'ideale è la tossina botulinica. Iniettata all'interno dei muscoli nei punti da cui originano le rughe d'espressione, li distende. Il risultato è visibile completamente dopo 4-7 giorni, anche se è possibile che, per contrasto, diventi evidente qualche ruga più profonda. Per cancellarla bastano poche gocce di acido ialuronico, ma bisogna aspettare 15 giorni dall'iniezione botulinica. Il trattamento va ripetuto ogni sei mesi circa. "zampe di gallina" La tossina botulinica si usa anche per distendere le rughe disposte a raggiera intorno agli occhi. Ma in piccolissime quantità, altrimenti il rischio è che la zona si immobilizzi e appaia innaturale quando, per esempio, si ride. In quest'area, dà ottimi risultati l'uso combinato di botox e acido ialuronico. La tossina in prima battuta, per spianare

il tessuto grinzoso, l'acido ialuronico un mese dopo, per riempire le rughe. solchi naso-bocca Anche se la tendenza non è più quella di lavorare sulle singole rughe ma di rinfrescare l'intero volto, i solchi "naso genieni" (si chiamano così) sono l'eccezione che conferma la regola. Bastano 15 minuti e qualche punturina di acido ialuronico per riempire queste antiestetiche rughe che dal naso scendono alla bocca e rendono amaro il sorriso: il volume si mantiene per sei-otto mesi, cioè fino a quando il filler è stato del tutto assorbito. labbra sottili A 40 anni, le labbra hanno perduto circa il 30 per cento della fibra muscolare. Cioè un quarto del loro volume naturale. Senza esagerare, si può ripristinare il giusto turgore con delle micro iniezioni di acido ialuronico, meglio se del tipo corretto con lidocaina (un anestetico) in modo da rendere meno fastidiose le infiltrazioni. È possibile che sul labbro si formino piccoli ematomi per 2 o 3 giorni: meglio quindi programmare il trattamento poco prima del weekend. "codice a barre" Si indicano in questo modo le rughe che con gli anni, ma anche a causa del fumo, si formano sul labbro superiore. Danno un aspetto avvizzito al sorriso ma, per distenderle, è meglio evitare il botulino, anche se alcuni lo propongono: potrebbe, infatti, paralizzare i muscoli che servono per parlare, mangiare, sorridere... Temporaneamente, certo, ma è successo e si tratta pur sempre di mesi! Qui l'unico filler consigliabile è l'acido ialuronico. Se, però, le rughe sono molto fitte e l'idea di sottoporsi a tante iniezioni appare fastidiosa, si può scegliere il peeling all'acido tricloroacetico, un nuovo tipo di trattamento per il ringiovanimento della pelle. Come dopo tutti i peeling chimici, bisogna tenere presente che il sole è vietato per una decina di giorni. Rinfresca la pelle anche una seduta di laser, Fraxel, cioè a frazionamento, o Erbium (le due tecniche differiscono per la lunghezza d'onda della radiazione. L'ideale è completare questi trattamenti con un ciclo di rivitalizzanti (tre

sedute), che nutrono e idratano la pelle in profondità. E continuano ad agire a lungo, anche durante e dopo le esposizioni solari, per circa un anno. doppio mento Com'è brutto il mento quando raddoppia di volume e perde tono! Una buona soluzione sono gli ultrasuoni. Ulthera è un apparecchio americano che agisce fino allo "Smas", la fascia muscolare su cui lavora il chirurgo durante il lifting per ridefinire l'ovale. Con questa tecnica, infatti, l'effetto è molto simile al lifting. Un'ottima alternativa, se la cute in eccesso non è troppa, è il lipolaser: utilizza un sottilissimo ago (1 mm) dotato di una fibra ottica. E scioglie gli accumuli di grasso senza aspirare. L'unico fastidio post trattamento è la fasciatura da tenere per tre giorni. In più, va programmato due mesi prima di esporsi al sole del mare. collo sfiorito La vera spia dell'età? Il collo. Che invecchia presto e per il quale non ci sono molti trattamenti. Sconsigliata la tossina botulinica data la delicatezza dell'area (attenzione: molti la propongono) e vietato il lifting se si vuole migliorare l'aspetto prima dell'estate, la soluzione più nuova sono le micro-iniezioni biorivitalizzanti. Con un ago sottilissimo, si inietta lungo le rughe un mix di oligoelementi, acido ialuronico e vitamine che idrata in profondità, stimola la produzione di collagene ed elastina e spiana le rughe. Bastano tre sedute. E i risultati (straordinari) durano un anno, con una puntura di mantenimento ogni quattro mesi. il seno e la Scollature, bustier, bikini: con l'estate, il décolleté è più che mai un punto hot della seduzione e tormenta una donna su tre. Tanto che le aziende propongono 240 tipi di protesi e, nel 2009, gli interventi hanno avuto un aumento del 46 per cento (fonte LaClinique). Ma c'è un'altra zona del corpo che si vorrebbe al top: il girovita. Per fortuna è possibile intervenire anche senza bisturi. Qui i trattamenti più innovativi, che con i manipoli, gli iniettori o i rulli modellano le curve seno piccolo o rilassato Il must 2010 è l'intervento con le cellule staminali, per ora

eseguito da una ristretta élite di chirurghi e solo per aumenti moderati (una misura). Funziona così: dal grasso prelevato in un'altra zona del corpo vengono estratte le cellule staminali che, opportunamente trattate, sono poi iniettate nelle mammelle per creare (o ricreare) i volumi. Il risultato è naturale e definitivo: le cellule si riproducono nel tempo, creando nuovi vasi. Per piccoli aumenti, invece, l'alternativa all'intervento chirurgico è l'acido ialuronico. Si inietta sottocute in una prima seduta e, dopo un mese, si procede al ritocco. Per aumenti più consistenti, invece, non si può fare a meno delle protesi. Di cui, a garanzia della sicurezza dei materiali (le migliori sono in gel di silicone), va sempre pretesa la certificazione con i numeri di serie. Attenzione, però: il post operatorio non è lieve e richiede prudenza per 20 giorni. Per esporsi al sole bisogna poi attendere cinque settimane e mai in topless, ma con un costume senza ferretti. rotolini Una tecnica efficace per la riduzione delle adiposità localizzate prevede l'uso del Velasmooth, la prima apparecchiatura al mondo approvata da Fda (Food and drug administration, l'agenzia americana per il controllo degli alimenti e dei medicinali). Il suo punto di forza è un manipolo che utilizza quattro fonti di energia: la radiofrequenza bipolare, gli infrarossi, l'aspirazione vacuum e il massaggio meccanico. Un mix che, dicono le ricerche Usa, consente una riduzione della circonferenza fino a 4,5 cm e del 75 per cento della cellulite (va bene anche per le cosce e i

