

settembre 2001

ESTETICA
MIGLIORA IL VISO
CON 10
PICCOLI RITOCCHI

ALIMENTAZIONE
ECCO LA DIETA
CHE FA PER TE

PREVENZIONE
TUTTI GLI ESAMI
SALVASANO

INCHIESTA
DIFENDIAMOCI
DAL FUMO PASSIVO

GIOVANI
SESSO E CENTIMETRI:
COME SI MISURA
LA VIRILITÀ

SPORT D'AUTUNNO

pedala,
starai meglio



lire 2.500

L. 1.000 - IN ABBINAMENTO
CON IL SETTIMANALE ANNA N. 36

STIVE

SALUTE BELLEZZA FITNESS ALIMENTAZIONE

RITOCCHI d'autunno

Il bisturi? Non serve più. Dalle rughe alle occhiaie, la parola d'ordine è dolcezza. Grazie a laser e infiltrazioni di collagene. E persino un veleno (il botulino) diventa un alleato contro i segni del tempo

di Maria Cristina Sparaciarì, foto di P. Salomon/lo donna

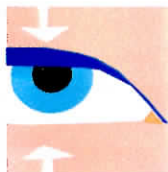
Gli anni che passano (*aging*) e il troppo sole (*photo-aging*) sono i peggiori nemici della nostra pelle. Coalizzati possono moltiplicare i danni. Il primo (per ora) è inevitabile. E il secondo? Pure. Visto che alle "tinte forti" su viso e corpo ormai non sappiamo più rinunciare (è stato così anche quest'estate?). Ma per aiutarci a contrastare gli effetti della temibile accoppiata dermatologi, medici estetici e chirurghi plastici mettono a punto sempre nuove tecniche. E i pro-

Sono un milione gli interventi medico-estetici, come filler, peeling, laser, eseguiti in Italia nel 1999

dotti per ringiovanire si moltiplicano. Tra le proposte sicure (e non invasive), ci sono grandi novità e qualche conferma. Vediamo quali prendere in considerazione, per ogni tipo di inestetismo da eliminare o, almeno, ridurre.

Sguardo più fresco

Le tecniche più efficaci contro borse e "occhi cedevoli"? Senza arriva-



re a interventi pesanti, qualcosa si può fare.

1 "Acerba", il doppio laser contro borse e cedimenti

Una veloce anestesia locale, un piccolo ritaglio lungo la piega dell'occhio, due punti di sutura e la pelle sovrabbondante sparisce. Per le borse, il chirurgo plastico Eugenio Gandolfi di Como ha messo a punto Acerba, tecnica che sfrutta due laser, Erbium e CO₂. Qualche spot di luce del primo

Prodotti miracolosi: ci vuole prudenza

Dermal filler senza leggi. Ce ne presentano almeno uno nuovo a stagione. Le sostanze che promettono di azzerare le rughe o di ridare turgore sono ormai le più diverse. Non ci sono solo gel o liquidi da iniettare ma anche simil-protesi permanenti da impiantare. Si spazia dal collagene porcino (non si diceva che del maiale non si spreca nulla?) alle "fettucce" di politetrafluoroetilene, fino ai frammenti di derma prelevati da cadavere.

«L'assurdità è che certe sostanze, come i derivati del metacrilato, nei cosmetici sono ammessi a bassissime percentuali. Come riempitivi non hanno limiti, perché in Italia non esiste una normativa», commenta Antonino Di Pietro. «L'unico divieto ha riguardato il silicone liquido ma solo dopo molti disastri».

Insomma, di quali prodotti fidarsi? «Sono da considerare sicuri solo quelli riassorbibili, come collagene e acido ialuronico», raccomanda Di Pietro. «Di quelli invece che l'organismo non è in grado di metabolizzare, riparliamo tra dieci anni. Quando avremo visto tutti gli effetti collaterali e, forse, avremo anche la legge che manca».

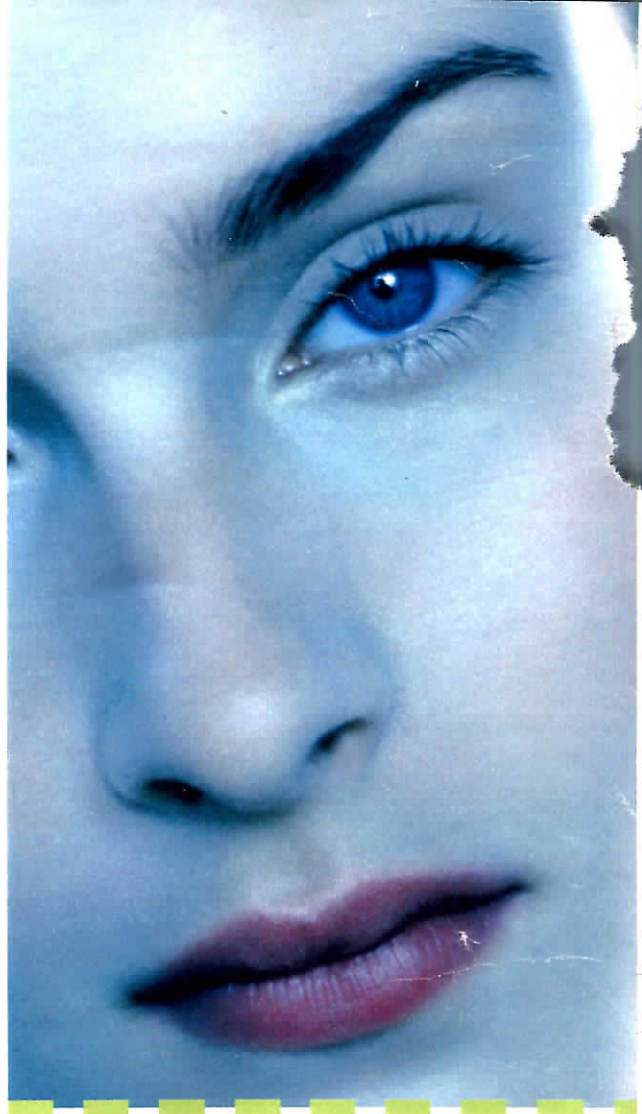
vaporizza un minimo strato di pelle e permette al secondo di agire in modo meno aggressivo. La sferzata al collagene provoca l'elasticità sufficiente ad appiattire la piccola ernia di grasso. «Lo scopo dell'uso di entrambi i laser è che si ha la massima tonicità con il minimo disagio postoperatorio», spiega Gandolfi. «Con il solo laser ad anidride carbonica, infatti, l'inevitabile rossore durerebbe anche 3 mesi, mentre in questo caso solo poche settimane».

Un'unica seduta di circa un'ora e mezzo per effetti di lunga durata (costo: 4 milioni di lire circa). Per informazioni: Polispecialistico S. Giuseppe di Como, tel. 031/303003.

Per una bocca al bacio

Oggetto del desiderio prima ancora del bacio, le labbra parlano di noi. Punto focale del nostro volto, sono messe spesso a dura prova dalle mille espressioni della faccia, dall'inquinamento, dal caldo come dal freddo e da noi che ci dimentichiamo di curarle a dovere. Per esempio nutrendole come facciamo per il resto del viso. Salvo poi inorridire davanti allo specchio quando a tradirci sono rughe e rughetta, perché il tempo ha irrimediabilmente segnato anche questa zona. Non è comunque questa l'unica ragione per cui sempre più donne richiedono l'aiuto di una mano esperta.

«Molte pazienti desiderano aumentare il volu-



me delle labbra, altre aspirano a piccole correzioni, altre ancora a un maggiore rilievo dei margini del labbro per modificare un tratto sottile. E poi certo si interviene anche per restituire alle labbra la freschezza di un tempo», dice il dottor Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano.

2 Labbra seducenti e morbide con i filler

Acidici e collagene lavorano sulle fibre che sono l'impalcatura della pelle, le tonificano, tolgono opacità ricolorendo il tessuto, spolverano via grinze e rughe. Come abbiamo già visto, non lavorano solo sulle labbra, ma su ogni imperfezione della pelle del viso: «Sono efficaci per tendere le "grinze" tra le sopracciglia, intorno agli occhi, egregi so-

no anche gli effetti sulle cicatrici lasciate dall'acne. In ogni caso i risultati sono immediati, e mai innaturali», prosegue Rinaldi, «la tecnica non è invasiva, si esegue in ambulatorio e soprattutto non è dolorosa, perché un paio d'ore prima dell'appuntamento si stende sulle labbra una crema con proprietà anestetiche». Basta mezz'ora per avere un nuovo look. Il pregio di questi interventi è che queste due sostanze si riassorbono (e vengono eliminate dall'organismo) nel giro di qualche mese, così se il risultato non è gradito basterà non ripetere l'esperienza. Al contrario, se l'effetto piace, dopo qualche tempo si ricorrerà al mantenimento.

I costi: da un minimo di un milione a un massimo di due. Per informazioni: 02/76006089.

Zigomi e mento

Rughe e solchi si spianano iniettandovi sostanze riempitive. Le più collaudate restano collagene e acido ialuronico,

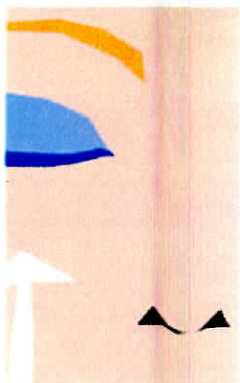
ma nuove e interessanti proposte stanno comprendendo all'orizzonte: i dermal filler.

3 Effetto protesi Gli zigomi mostrano l'ossatura. Conviene correggere o

riempire? A ridare turgore alla zona ci pensa New fill o acido polilattico di sintesi. «Il trattamento prevede tre sedute (6-7 infiltrazioni per lato ogni volta), a distanza

Olio e cera d'api

La crema anti-age? Preparatela voi. Scaldate a bagnomaria due cucchiaini di cera d'api, una tazzina di olio di cocco e una di mandorle dolci. Togliete dal fuoco e aggiungete tre gocce d'acqua di fiori d'arancio. Girate il composto fino a ottenere una consistenza cremosa. Usate entro un mese



di una settimana l'una dall'altra», spiega Alberto Zampori, chirurgo plastico milanese. «Il risultato è un ispessimento del derma fino a 2 mm». Gli effetti si vedono dopo la seconda seduta e durano per quasi un anno. E che fare se si ha il mento "che sfugge"? «In questo caso preferisco Perlane, "perle" di acido ialuronico naturale che si infiltrano

fino al derma profondo dove saranno metabolizzate dopo 8-10 mesi».

Basta una seduta per un profilo più aggraziato (costo zigomi: un milione di lire circa, mento: da 500mila lire).

4 Tossina scacciapensieri? Sì

Un po' di coraggio e parliamo di tossina botulinica. La medicina estetica ha cominciato a usare la velenosa neurotossina da diversi anni. «Se in mani esperte, su zone ben circoscritte e nelle dosi corrette - 100 volte al di sotto della dose letale, quasi a livelli omeopatici - non deve fare paura», afferma Emanuele Bartoletti, chirurgo plastico romano. La zona su cui ha effetti migliori di qualsiasi filler è la fronte e i lati degli occhi. «Si infiltra sui muscoli frontale, orbicolare (responsabile delle zampe di gallina) e corrugatore del sopracciglio (causa delle rughe verticali): lo scopo non è paralizzarli, ma diminuirne la contrazione in modo che all'esterno si distendano le rughe». Le infiltrazioni, non dolorose, sono tante: sulla fronte da 4 a 10, tra le sopracciglia 4, e da 3 a 6 per parte sulle zampe di gallina. Rari i gonfiori, eventuali microecchimosi spariscono in pochi giorni. Un rischio che si corre se il medico ha poca esperienza: la tossina si può propagare sul muscolo elevatore delle palpebre causando una diminuita elevazione della palpebra che può durare anche oltre un mese.

Gli effetti si vedono dopo una settimana circa e durano da 4 a 6 mesi (costo: da 800mila a ol-

Via i peli. E anche la mosca tze-tze

Via peluzzi e baffetti con lo stesso

prodotto che guarisce dai tragici effetti della puntura della mosca tze-tze.

Una favola moderna?

No, la realtà. Il principio attivo eflornitina è l'unico efficace contro la tripanosomiasi africana o malattia del sonno ed è lo stesso che, si è scoperto di recente, riesce pure a distruggere i peli indesiderati del viso. Almeno per tutto il tempo in cui lo si usa.

Enorme colpo di fortuna. Non tanto per le signore irsute ma per i numerosi

malati africani (le vittime sono 300mila l'anno) per i quali l'eflornitina è un salvavita. La nuova (abbiente) clientela ha infatti convinto il produttore, che si apprestava a ritirare l'eflornitina dal commercio, a continuare la produzione. La portentosa crema contro la peluria facciale va applicata due volte al giorno, si chiama Vaniqa e per ora si acquista solo negli Stati Uniti. Chi vuole approfondire, clicchi su www.vaniqa.com.

tre il milione per le 3 zone). Per informazioni: Società italiana di Medicina Estetica, telefono 06/3217304.

Tre in uno: viso, collo e décolleté

Se il nostro viso appare stanco, con rughe e macchioline, *refreshing* è la parola magica in America. E anche al di qua dell'oceano si è tradotta in cure che non si concentrano su un particolare, ma prendono in considerazione il tutto: viso, collo e décolleté. Ecco quelle che meritano un primo piano.

5 Il "lifting" Cosmecanique

E' il nuovo massaggio strumentale che promette un effetto lifting. Eseguito dall'apparecchio Lift 6, Cosmecanique è paragonabile a esercizi di ginnastica passiva imposti al tessuto connettivo, costretto così a rinnovarsi. Ciascuna delle tre "testine" del manipolo di Lift 6 prende la mira contro uno specifico inestetismo: il rilassamento del contorno del viso, le microrughe attorno a bocca e occhi e le rughe frontali.

La pelle rifiorisce in poco più di un mese, dopo 10 sedute di mezz'ora l'una, due la settimana (costo: sulle 100mila lire l'una). Per informazioni: n. verde 848854040.

6 Thermescent antirughe

E' il nome di un'altra nuova terapia contro l'invecchiamento generale di viso, collo e décolleté, rughe ed eventuali minicicatrici. Ad agire è Cooltouch, un

laser a diodi che ha ottenuto il placet dell'americana Food and Drug Administration. Un sistema refrigerante a infrarossi entra in azione poco prima dell'emissione del raggio anestetizzando l'area su cui agirà. L'energia emessa va a stimolare i fibroblasti, le cellule del derma, affinché producano collagene naturale (dai trent'anni in poi, ne perdiamo circa l'1 per cento all'anno).

Gli effetti sono visibili dopo un paio di mesi, cioè dopo 2-3 veloci sedute da farsi ciascuna ogni 3-4 settimane (costo: sulle 100mila lire l'una). Per informazioni: n. verde 800703050.

7 Rivitalizzare in tre fasi

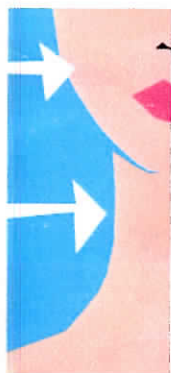
Prima mossa: qualche minuto per il peeling HPP (acido glicolico, piruvico e acetico). Seconda mossa: venti minuti per una maschera speciale, una sorta di cerotto impregnato di acqua termale, vitamine A, E e C e nove estratti vegetali liofilizzati (come calendula, equiseto, cetriolo, aloe). La sostanza-collante che permette al "patch" di aderire alla pelle è il miele. La terza mossa si fa a distanza di una settimana. Sono una serie di iniezioni superficiali di un nuovissimo acido ialuronico di sintesi, lo actHyal (di origine giapponese, è in Italia da pochi mesi). «Questo tipo di ialuronico è molto concentrato», spiega la dottoressa Patrizia Piersini, responsabile del Servizio di Medicina Estetica del Centro Dermatologico dell'Ospedale Koelliker di Torino. «Richiama per 70 volte il suo volume



l'acqua extracellulare, e "spazza via" i radicali liberi». Si possono trattare anche collo e décolleté con specifici "patch" conformati. Il ciclo consigliato comprende 4 trattamenti completi (costo: 200-300mila lire a seduta).

8 Cross-linked, per ringiovanire (subito!) È una tecnica collaudata da qualche anno, e si sta dimostrando efficace. Prevede, su viso e

Sfrutta un laser a diodi anche questa tecnica messa a punto dal chirurgo plastico Franco Perego. Prima che la luce laser raggiunga il viso, copre la pelle con un'emulsione a base di endocianina, sostanza che potenzia l'azione del raggio. Seduta dopo se-



co colorito delle guance sparisce. Il raggio, delicato ma potente, distrugge selettivamente i capillari e risparmia la pelle (che sarà stata anestetizzata con uno spray gelido comandato da un computer). Da diversi anni usa questo metodo Roberto Sanni-

Occhi al miele Contro le rughe del contorno occhi: fate sciogliere a bagnomaria un cucchiaino di cera d'api, uno di burro di cacao e uno di miele. Togliete dal fuoco. Sostituite l'acqua calda con acqua fredda. Aggiungete due cucchiaini di olio d'avocado, due di olio di calendula, due di olio di carota, due di olio di germe di grano. Girate finché la crema non si raffredda. Conservate in frigo. Ma toglietela qualche ora prima di applicarla. Si conserva per un mese.

collo, infiltrazioni di acido ialuronico di sintesi (che non richiede test allergologici) e che, oltre a essere un ottimo riempitivo di rughe, è un rivitalizzante. Stimola nuova elastina e collagene che formano una rete di sostegno. «Si inietta con un ago microscopico, tenuto quasi parallelo alla pelle», spiega l'ideatore, il dermatologo **Antonino Di Pietro**: «Con un paio di sedute in 2-3 settimane si ha una biostimolazione uniforme». L'effetto-sostegno è immediato, il ringiovanimento si vede più in là. Mantenimento ogni 3-4 mesi (costo: sulle 800 mila lire).

9 Refreshing, via le "zampe di gallina"

data, la trama cutanea superficiale migliora sensibilmente. «La fronte si idrata del 600 per cento, le guance del 400 per cento, si levigano le minuscole zampe di gallina e le rughe periorali, mentre il colorito vira dal giallognolo al rosato», precisa lo specialista. Un ciclo completo è di 15 sedute di mezz'ora l'una, due a settimana. Nessuna anestesia, qualche rossore e un po' di gonfiore per alcune ore dopo la seduta. Gli effetti durano fino a 6 mesi (costo: 150mila lire a seduta).

10 Couperose ko, con la tecnica "del freddo"

Il Dye Laser pulsato punta sul rosso della couperose, e l'antiesteti-

to, chirurgo padovano. «Basta una seduta di 10 minuti per risolvere il problema», assicura. Eventuali ritocchi dopo sei settimane circa. Subito dopo il trattamento la pelle può presentare un leggero gonfiore vicino all'occhio, e per una decina di giorni sarà costellata da minimi lividi. I risultati sono soddisfacenti ma non è garantito che, cancellati i primi, altri capillari non si "mettano in mostra". Se si è predisposte al disturbo, prima o poi succederà (costo: da 500mila lire). Per informazioni, telefonate allo 049/8804090 oppure al numero verde 800101172.

(HANNO COLLABORATO: ROSANNA ROMANO E DONATA ROSSI)

Spot di luce, amici per la pelle

La luce invecchia la pelle del viso, la luce la ringiovanisce.

È lo slogan del I Simposio internazionale sul Fotoringiovanimento mediante spot. Una novità Usa con le carte in regola. Il simposio si è svolto all'Università La Sapienza di Roma col patrocinio della cattedra di Chirurgia plastica diretta dal professor Nicolò Scuderi. «Studi hanno dimostrato la validità dell'impiego clinico degli spot di luce», dice Scuderi.

Secondo il grado di inestetismo (macchie, efelidi, cheratosi, pori dilatati, venuzze, angiomi, acne...), le sedute vanno da 3 a 6, con un intervallo di tre settimane l'una dall'altra. Gli spot sono intensi, ma durano pochi microsecondi e arrivano alla profondità massima di 4-5 mm, senza lasciare tracce, forti ustioni o cicatrici. La paziente torna a casa mezz'ora dopo, solo un po' arrossata. La pelle chiara è più facile da trattare (vieta abbonzarsi tra una seduta e l'altra). Costi: da 1 a 5 milioni. La fototerapia si può associare a peeling chimico, con microdermoabrasione o laser. Per info: Milano, MBC-VVS, 02/76318980; Roma, ESC Medical System, 06/9075230.

CESARE CAPONE