

VITALITY

solo
L.2.000

dieta

Magra con
cibi antigrasso

bellezza

Come truccarsi
a 20, 30, 40 anni

fitness

Lo stretching
all'orientale

amore

Misura il tuo
quoziente erotico

salute

Curarsi
con Internet

sei una donna
seno
o una donna gambe?



DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e Venerologia

L'acne è un processo infettivo e infiammatorio che colpisce le ghiandole sebacee del volto e del tronco. Poiché le ghiandole sebacee sono stimolate dagli ormoni sembra che la principale causa dell'acne sia uno squilibrio del sistema ormonale. poca importanza viene data all'alimentazione mentre sembra avere un ruolo determinante lo stress psicoemotivo che stimolerebbe la comparsa degli odiati brufoli. Oggi è possibile curare con

ACNE GIOVANILE come curarla

Gio Barto

molta efficacia l'acne utilizzando localmente creme antisettiche o assumendo farmaci per bocca soprattutto nei casi più gravi e resistenti. La più recente novità tuttavia è rappresentata dai fosfolipidi puri di derivazione vegetale (in particolare soia). Questi fosfolipidi, sotto forma di gel vengono

applicati sulla cute acneica e tendono a regolarizzare la produzione e la qualità del sebo. Essi infatti ricreando la composizione di un normale film idrolipidico irrobustiscono la superficie cutanea e interferiscono nei processi che portano alla formazione dei brufoli.

Il gel a base di estratto di soia è il nuovo, efficace rimedio contro i brufoli

CHIRURGIA PLASTICA

Dott. Maurizio Vignoli, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica

SENO CADENTE: L'INTERVENTO PER TIRARLO SU

Il "seno cadente" rappresenta, per l'estetica femminile un problema di grande importanza. Molteplici possono essere le cause che portano allo svuotamento del seno; le più comuni si verificano a seguito di gravidanze e relativi allattamenti oppure dopo rapidi dimagrimenti. L'intervento che corregge la caduta del seno è la mastopessi. Prima di iniziare l'intervento sul seno della paziente, in posizione eretta, verranno tracciate delle linee che il chirurgo seguirà poi durante l'intervento chirurgico. La caduta del seno o ptosi può essere leggera, media o molto grave. Nella ptosi di primo grado il seno viene corretto semplicemente mediante un'incisione attorno all'areola in cui verrà raccolta la cute eccedente con risultato di una modesta cicatrice periareolare. Nella ptosi di secondo grado l'intervento diventa più complesso ed interessa anche la cute sotto all'areola per cui verrà eseguito un intervento chirurgico in cui le cicatrici risulteranno attorno all'areola e dall'areola fino al solco. Le ptosi di terzo grado, infine, vengono corrette con un intervento chirurgico che comprende tutta la cute del solco-mammario per cui la cicatrice risulterà attorno all'areola, dall'areola al solco e lungo il solco mammario con una forma che viene definita ad ancora o a T capovolta. Concludendo, l'intervento chirurgico potrà sicuramente ridare turgore e bellezza anche a un seno rilassato, ma bisogna essere coscienti del fatto che in ogni caso vi saranno cicatrici evidenti pur se in posizioni ben nascoste. (In foto, slip Occhiverdi).



DIETOLOGIA

Dottoressa Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione e nutrizionista

STIPSI: COSÌ SI COMBATTE A TAVOLA

Per mantenere efficiente la funzionalità intestinale la dieta deve essere ben equilibrata sia per assicurare la copertura dei fabbisogni energetici che per garantire un adeguato apporto di fibre. Per l'adulto 30-35 grammi al giorno di fibra alimentare sono sufficienti a garantire una corretta peristalsi intestinale. In ogni caso è bene non esagerare perché quantità eccessive di fibre potrebbero notevolmente ridurre l'assorbimento di sali minerali e di altri nutrienti. Le fibre insolubili (la cellulosa, la emicellulosa e le lignine) della verdura attivano la motilità intestinale e a contatto con i liquidi intestinali si rigonfiano aumentando la massa fecale e determinando una riduzione dei tempi di transito, molto utile in caso di stipsi. Le fibre idrosolubili contenute nei legumi e nella frutta, formano invece soluzioni viscosche che allungano i tempi di svuotamento e al tempo stesso, rallentano l'assorbimento di glucidi e lipidi, nonché di colesterolo. Infine una mela con buccia, possibilmente non trattata, assunta alla sera prima di coricarsi potrà essere il più semplice aiuto alla regolarità intestinale assieme ad un buon apporto idrico.