

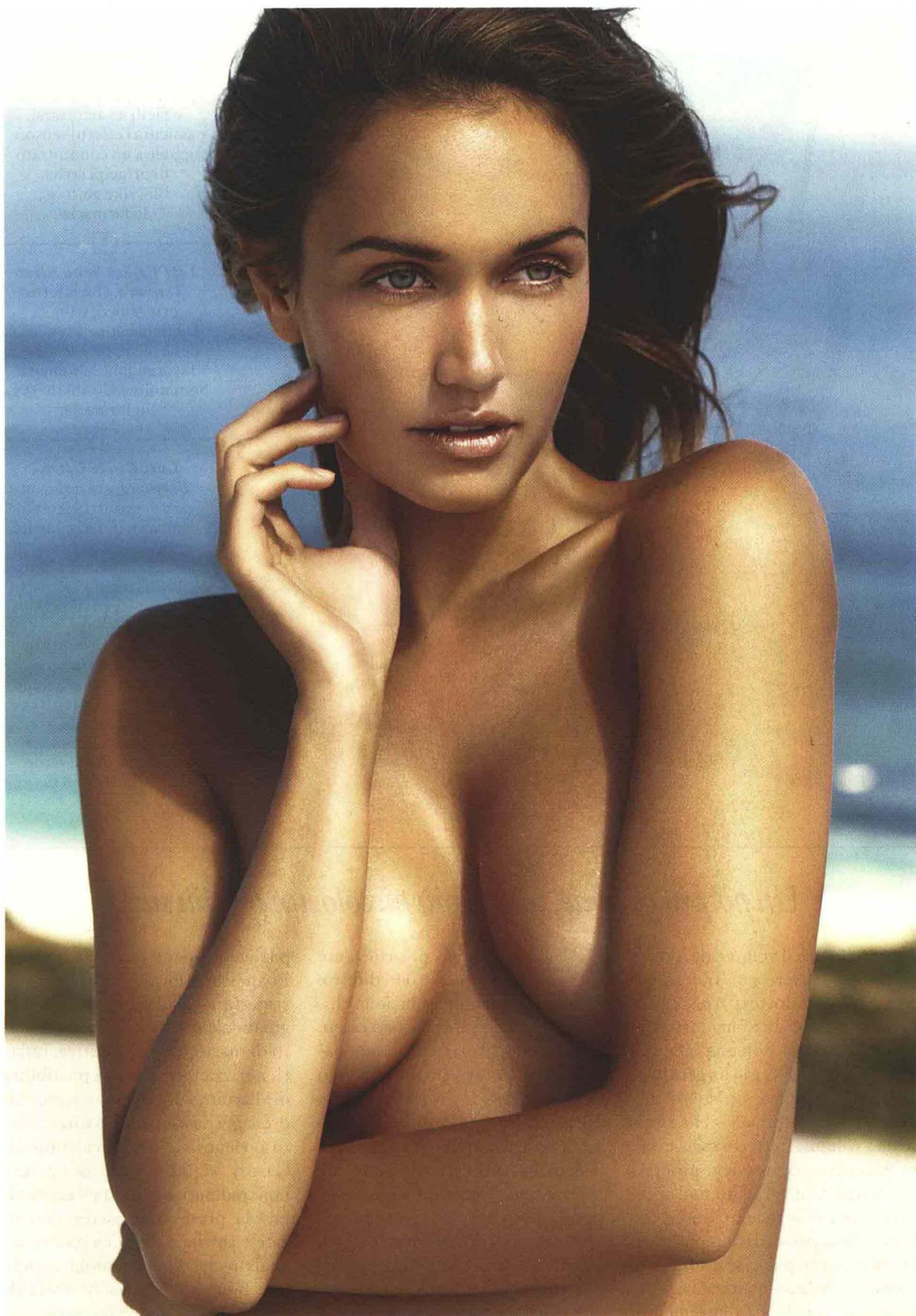
BELLEZZA

OPERAZIONE DÉCOLLETÉ

Crema, massaggi, esercizi. Le strategie per un seno a prova d'estate

di Antonella Sassu

QUELLO DI MONICA BELLUCCI è stimato 6 milioni di euro. E Gina Lollobrigida è stata la prima ad assicurare il proprio décolleté. Ma avere un seno tonico, pieno e senza smagliature è una priorità per tutte le donne. Lo confermano le vendite dei prodotti rassodanti e antietà per il corpo che, secondo i dati Unipro relativi al 2013, crescono dello 0,6 per cento per un totale di 60,3 milioni di euro di fatturato. Le creme danno ottimi risultati, ma da sole non bastano. «Per avere un seno tonico occorre agire su più fronti: esercizi, postura corretta, massaggi e una adeguata protezione durante l'esposizione al sole per evitare il cedimento dei tessuti» dice la dottoressa Maria Gabriella **Di Russo**, specialista in Idrologia medica e docente di Medicina estetica al Master Università di Pavia. «È importante eseguire (anche a casa propria) movimenti specifici, 10 minuti a giorni alterni, per contrastare la forza di gravità. E, prima di tutto, tenere le spalle diritte. Camminare curve fa rilassare i muscoli pettorali e di conseguenza il seno. Inoltre, è meglio evitare di dormire a pancia in giù, la posizione migliore è sul fianco. Utili, infine, i massaggi con creme rassodanti: migliorano la circolazione e ridanno elasticità. Rilevanti anche la corretta alimentazione e il reggiseno giusto». Già, se scelto con cura, il reggiseno fa miracoli. E ora agisce come un vero trattamento di bellezza. La Lovable, per esempio, ha lanciato "Tonic Lift" che, grazie al nuovo tessuto Activ' Skin, stimola la microcircolazione ed effettua un massaggio naturale sul seno. In 28 giorni di utilizzo, pelle più soda, tonica e levigata. Basta un solo gesto (quello di indossarlo) per prendersi cura di sé.



Frauke Fischer/Heida / Blaublur-edition.com

BELLEZZA



1

Defence Body Rassodante Seno, specifico per pelli delicate e facili ad arrossarsi, assicura l'effetto tensore grazie a un concentrato di principi attivi. BioNike 26,50 €, in farmacia.

2

Lift Effect Seno Siero Tensore, con effetto criogenico, stimola la circolazione e rende la pelle più liscia e levigata, favorendone la tonicità. Somatoline Cosmetic 33 €, in farmacia.

3

Lait Buste Ultra-Fermeté, grazie ad un mix di estratti vegetali, contrasta il rilassamento dei tessuti dovuto a età, gravidanze, diete. Clarins 47 €.

4

Crema Rassodante Antismagliature svolge un'intensa azione tonificante, ricompatta e previene le smagliature. Con kigelia africana e polifenoli del tè verde. L'Erborario 18 €.

Un po' più grande, un po' più piccolo, un po' più su...

Per migliorare il volume del seno è possibile ricorrere a un trattamento estetico. I dottori Alessandro Gennai e Luigi Izzo nel loro Studio Associato, a Bologna (gennai-chirurgia.it), iniettano un gel a base di acido ialuronico - il Macrolane, di origine non animale - che ripristina i volumi. L'effetto è durevole ma non permanente (viene progressivamente biodegradato dall'organismo), anche se tende a conservare la propria capacità di riempimento. Il trattamento può essere utile, per esempio, alle neo-mamme per correggere il seno dopo l'allattamento.

Nei casi di disagio più rilevante (per volumi in eccesso o in difetto) si può ricorrere alla soluzione chirurgica. «Certi seni possono essere asimmetrici, storti, sproporzionati» spiega Cesar Carosi, chirurgo estetico plastico a Milano, che ha (ri)costruito il décolleté di donne famose e non (tel. 02.66712615). «Per prima cosa cerco di ridare una linea armoniosa a un seno troppo gonfiato o dalle forme esagerate, facendo una valutazione accurata e meticolosa delle esigenze e necessità di ciascuna. La tecnica che uso è anatomica, sicura per la

paziente e nei risultati: si pratica in anestesia locale con sedazione, rispettando i piani anatomici e le ghiandole mammarie». L'intervento di mastoplastica additiva, infatti, non compromette la possibilità di allattamento. «Non sono previsti drenaggi post-operatori e il recupero avviene in tempi brevi» continua Carosi. «L'intervento dev'essere non traumatico e naturale nei risultati. Le protesi sono sicure, certificate e rintracciabili. Va inoltre segnalato che non crea problemi alla sensibilità mammaria, né altera gli screening oncologici regolari».

BELLEZZA

Mani in alto (e pettorali in vista)

In piedi, con il busto eretto, piegate le braccia all'altezza del petto con i gomiti in fuori. I palmi delle mani devono aderire l'uno all'altro e le mani devono essere distanti dal petto 10 cm. Spingete con forza le mani e mantenete la tensione per 10 secondi (4 serie da 10).

Piegate le braccia all'altezza del viso, in modo che i gomiti, spinti in fuori, siano alla stessa altezza delle spalle. I palmi delle mani sono a contatto e spingono l'uno contro l'altro. La tensione va mantenuta per 10 secondi e poi si ritorna nella posizione di partenza (3 serie da 10).

Sollevate le braccia lateralmente al corpo e flettetele in modo che gli avambracci siano perpendicolari alle spalle (con i palmi delle mani rivolti in avanti). Muovete le braccia verso l'interno, portando a contatto i gomiti e gli avambracci. Poi, ripartite verso l'esterno (2 serie da 10). ●



1
Strategia 30 Giorni
– **Speciale Seno,**
Rassodante azione
urto è un trattamento
in fiale per ridare tono
dopo allattamento e
dimagrimento.
Diego Dalla Palma
Professional 49,90 €.

2
Volume Seno, a base di
Dlab Volume Complex,
riempie e rimodella in modo
localizzato. Si applica con
massaggi circolari, evitando
l'area del capezzolo.
Dermolab 26 €.

3
Volumizzante
Rassodante Seno,
consigliato dopo diete o
gravidanza, ha una formula
con Volufiline che favorisce
l'accumulo dei lipidi nelle
cellule adipose.
Pupa Milano 28,20 €.

4
Seno Crema Concentrata
rimpolpa e agisce come
un lifting grazie all'azione
combinata di Pulpactyl®,
Acido Ialuronico Bioattivo
Hightech e Nutri Complex.
Rilastil 34€, in farmacia.