

Tre settimane di buoni propositi per una *remise en forme* in vista delle vacanze. Da dove cominciare? Dieta depurativa, idratazione (i raggi Uv hanno effetto disidratante e quando la pelle diventa sottile tende con più facilità a segnarsi), un paio di sedute di bio-rivitalizzazione o di STT all'acido ialuronico. E il corpo? Carbossiterapia, mesoterapia e il nuovo HIFU per scolpire. Ricordando che non basta programmare. Serve costanza

21 GIORNI AL VIA

di **Giancarla Ghisi**

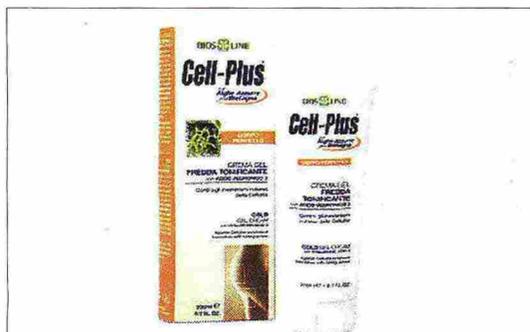
Conto alla rovescia. Prendiamoci ventuno giorni di buoni propositi, per una discreta *remise en forme*. Dimentichiamoci il fisico perfetto di Naomi Campbell, può essere solo un regalo di madre natura o di un programma di intenso lavoro fatto durante tutto l'anno. È inutile trascorrere ore tra pesi, lezioni di boot camp o cross fit. «Quello che si può fare — suggerisce Fiorella Donati, chirurgo plastico a Milano e Londra — è togliere pesantezza e grigiore che si sono accumulati in inverno e preparare la pelle per poter accedere all'esposizione solare, all'attività fisica all'aria aperta, ottenendo benefici senza effetti collaterali. Utile una dieta depurativa, aiuta a perdere i tre-quattro chili dovuti alla ritenzione idrica che evidenziano il "grassettino" in alcune parti del corpo. A beneficiarne sono collo, viso e addome perché la ritenzione idrica, a cui si aggiunge la riduzione degli ormoni che avviene naturalmente dopo gli "anta", fa perdere le caratteristiche triangolari e la forma scolpita del viso e inoltre appesantisce il giro vita». Non solo programmare, ma essere costanti. «Per rimettere in forma il corpo in tre settimane — aggiunge Maria Gabriella Di Russo, idrologo medico estetico a Milano e Formia — serve una strategia integrata "dentro e fuori", che combini dieta proteica e idratazione dall'interno e trattamenti medico estetici mirati dall'esterno dal momento che l'attività fisica da sola in pochi giorni non è sufficiente. Un ottimo introito di proteine associa-

to ad un controllato apporto di zuccheri e grassi, induce un dimagrimento caratterizzato da riduzione delle adiposità ed aumento della massa muscolare, mantenendo la tonicità del tessuto muscolare e soprattutto le funzioni vitali dell'organismo che dipendono dalle proteine. L'organismo si abitua a consumare i grassi ed a risparmiare i muscoli».

Lavorare in contemporanea su viso e corpo è indispensabile per risultati soddisfacenti. «Il momento in cui il viso invecchia di più — sottolinea Donati — è proprio in estate. Bisogna proteggerlo da sole, acqua salata, vento, ma anche dalla vita sociale più intensa con cene, un bicchiere di troppo e meno ore di sonno. Non è vero che filler e tossina

botulinica non devono essere fatti in estate. Al contrario: aiutano a ritrovarsi senza rughe, il contorno del volto definito, le labbra carnose, lo zigomo pieno. Se si fa la tossina botulinica prima dell'esposizione al sole, i segni del tempo non diventano bianchi e più evidenti. Si è portati a pensare, sbagliando, che filler e tossina bloccano la vascolarizzazione, invece è il contrario: c'è maggiore quantità di sangue che arriva nei tessuti quindi una maggiore circolazione di ossigeno».

In gioco non c'è soltanto la prova costume ma anche una certa autostima. «L'abbronzature rende più belle — aggiunge Donati — ma non si deve dimenticare che i raggi Uv hanno un effetto disidratante, la pelle diventa sottile e, di conseguenza, tende a segnarsi. Prima di esporsi è consigliato un paio di sedute di bio-rivitalizzazione con aminoacidi, omega, vitamine, a viso, collo,



La formula di Cell-Plus Crema Gel Fredda Tonificante Bios Line racchiude alghe azzurre della Bretagna che aiutano a contrastare gli inestetismi della cellulite, vitamina C antiossidante e acido ialuronico



Bodyscrub di Bakel è un peeling a base di sale marino che promuove la rigenerazione cellulare, lasciando la pelle vellutata. L'azione sinergica dell'olio essenziale di menta e di eucalipto stimola la microcircolazione



Maschera in tessuto ad azione rimpolpante e idratante. Hydra-Filler Mask di Filorga (in farmacia) ha una elevata concentrazione di acido ialuronico che arriva in profondità per un effetto rigenerante

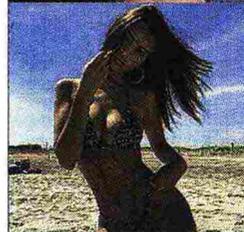
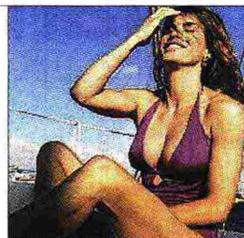
décolleté e mani che sono le zone più vulnerabili. Oppure sedute di STT (skin toning therapy) un trattamento che cura la pelle dall'interno a base di acido ialuronico, serve a rendere il derma profondo più spesso e più tonico. Migliora l'idratazione e il tono della pelle, senza alterare o cambiare i contorni del viso. L'acido ialuronico è un idratante, unica molecola nel derma che richiama acqua che da elasticità alla pelle senza gonfiare».

E il corpo? Oltre a peeling e creme rassodanti l'aiuto arriva dalla medicina estetica. «Se si è in presenza di cellulite e ritenzione idrica — dice Di Russo — si possono associare tre sedute di carbossiterapia alternate a tre sedute di mesoterapia. La CO2 utilizza anidride carbonica medica che, iniettata nelle parti da trattare, ha la peculiarità di riattivare la circolazione sanguigna, richiamando ossigeno nelle cellule cutanee e stimolando la naturale rigenerazione: migliora la qualità della pelle per tono e compattezza, con riduzione della consistenza del tessuto cellulitico e dello spessore dello stesso. Aumenta il drenaggio venoso e linfatico e rompe le cellule adipose, rimaneggiando il grasso in eccesso. Il sangue scorre più veloce, i tessuti sono più ossigenati, le scorie vengono smaltite e il gonfiore si riduce. Da combinare con tre sedute di mesoterapia, iniezioni multiple con un ago molto sottile sulla superficie del derma delle aree interessate».

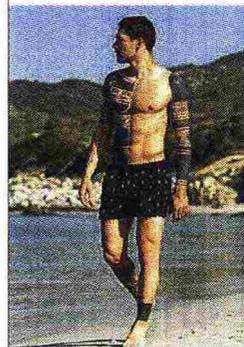
I cocktail di ultima generazione efficaci, continua **Di Russo**, sono mesohyal carnitine, meliloto e artichoke, formulazioni con una base di acido ialuronico adatte per intervenire sul metabolismo degli acidi grassi con azione riparatrice dei tessuti affetti da cellulite, edema e ritenzione

idrica. «Se, invece, si è in presenza di adiposità alla dieta proteica — riprende il medico estetico —, si può associare una unica seduta di HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) Finesse Biotec tecnologia ad ultrasuoni focalizzati che permette il rimodellamento del corpo, in particolare la riduzione in volume del tessuto adiposo, concentra la sua azione in profondità nei tessuti per il rimodellamento dei profili del corpo mediante l'utilizzo di due cartucce che agiscono a diversa profondità. Non chirurgico, pertanto non invasivo, l'energia degli ultrasuoni emessi da un manipolo appoggiato sulla pelle raggiunge lo strato più profondo, un sistema di raffreddamento abbassa la temperatura sulla superficie cutanea aumentando la sicurezza della procedura, la tecnologia robotica di cui è dotato consente una successione di punti di energia focalizzata ad alta rapidità».

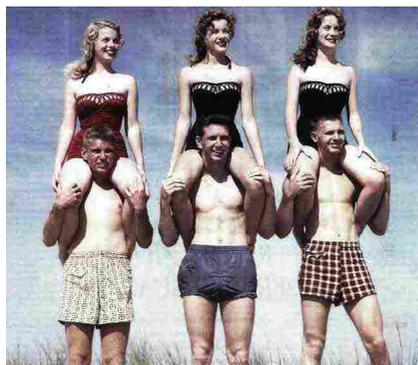
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Già al mare
C'è chi ha già cominciato da tempo la preparazione per l'esposizione al sole. I social sono pieni di foto e selfie scattati al mare. In alto, Elisabetta Canalis in barca, già con la pelle abbronzata. Qui sopra, uno dei tanti scatti in bikini della modella Emily Ratajkowski



Sole e tatuaggi
La forma invidiabile del calciatore Marco Borriello: metà del corpo tatuato, il resto in attesa dell'abbronzatura



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

6
I trattamenti estetici che possono aiutare a ridare tonicità al corpo in vista dell'estate, alternando carbossiterapia a mesoterapia

Codice abbonamento: 121173