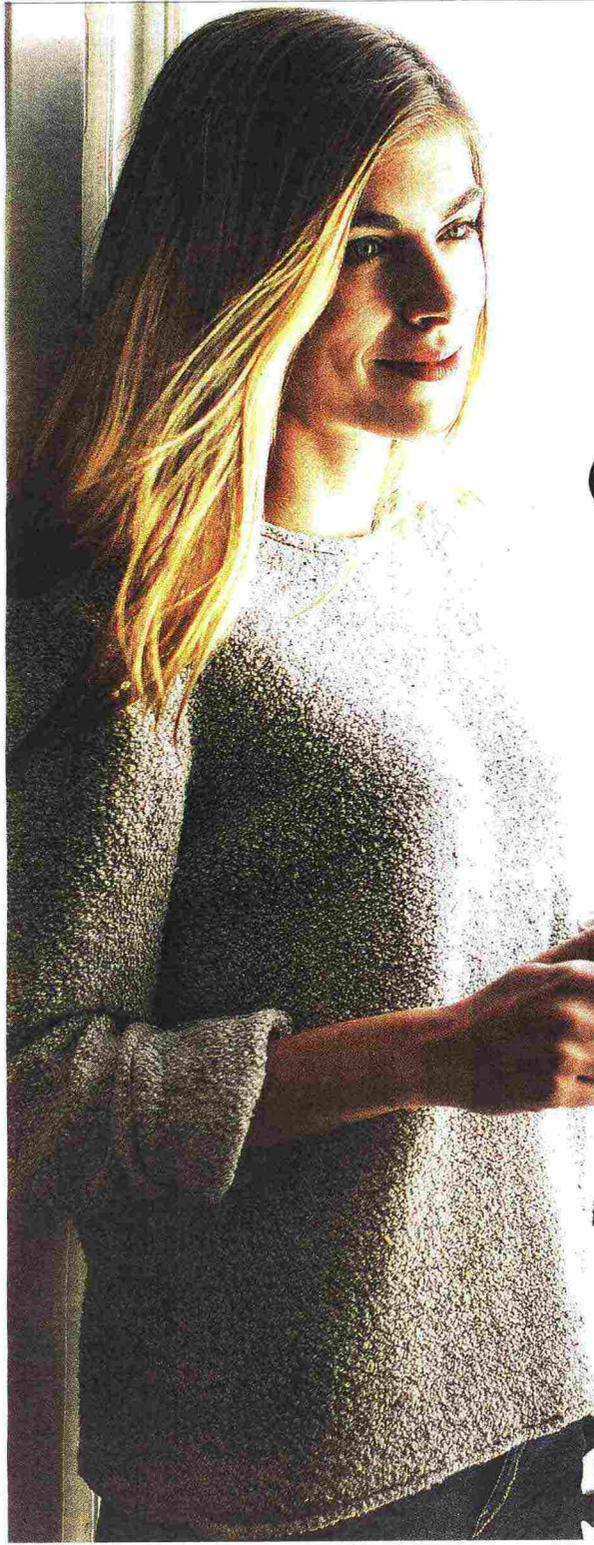


Le feste lasciano quasi sempre qualche chilo di troppo. Due professioniste — un chirurgo e un medico estetico — tracciano le linee per un perfetto piano d'attacco, che possa in breve tempo riportare in quella condizione ideale di benessere che aiuta a produrre endorfine (e quindi a pensare positivo).

Ad una dieta intelligente, e non punitiva, va aggiunta una particolare attenzione per il volto, perché la sua pelle è la prima a manifestare insofferenza per le abitudini sbagliate. Dalle sedute di redermalizzazione al ciclo di peeling di nuova tecnologia, tutti i passi da fare a trent'anni come a cinquanta



# LE REGOLE PER RIPARTIRE (COMINCIANDO DAL VISO)

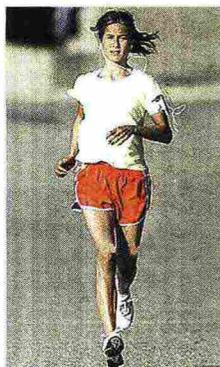
di **Giancarla Ghisi**

**L**e feste hanno lasciato il segno. Il pantalone non si chiude, la camicia tira sul giro vita, per le borse sotto gli occhi non c'è correttore che riesca a fare miracoli. Le cause sono cenoni, panettoni e ore piccole. «Adesso è il momento di guardare avanti — dice Fiorella Donati chirurgo plastico a Milano e Londra — senza farsi prendere dai rimorsi. Ricominciare l'anno con un programma è il primo obiettivo utile a rimettere ordine a salute e bellezza che viaggiano in sintonia: quando si sta bene, si è belli. Affidarsi ad una dieta che non deve essere punitiva. Bisogna imparare a scegliere cibi sani e unire l'attività sportiva, strategia importante per togliere quei tre-quattro chili che pesano e rendono il corpo amorfo». Ripartire dunque, come consiglia Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico a Milano e Foggia: «Riequilibrare l'alimentazione con cinque pasti ad orari regolari. Bere due litri di acqua al giorno in particolare acque ricche di bicarbonato, magnesio e

calcio. Ottime sono le tisane a base di carciofo, finocchio, boldo, ramolaccio, melissa. Utilizzare cibi depuranti e detossinanti, come verdure che hanno fibre, vitamine e minerali, senza trascurare la quota proteica, mangiando uova sode senza tuorlo, carni bianche, pesce o latticini magri. Condire con olio di oliva, evitare il sale. Limitare al massimo i carboidrati. Sarebbe bene associare un'integrazione alimentare a base di aminoacidi essenziali micronizzati insieme all'attività fisica, due alleati per tonificare e ritrovare la forma». Costanza e determinazione sono fondamentali. «Dieta e allenamento — aggiunge Donati — stimolano la produzione di endorfine che hanno effetti simili alle "droghe". Queste aumentano l'autostima, la voglia di vivere, la progettualità e la voglia di amare ed essere amati. In una parola si è più felici». Ed proprio a questo punto che entrano in gioco medicina estetica e chirurgia plastica. Questo



**Beyoncé**  
Quando deve fare un periodo detox, la cantante ha raccontato di mangiare una «pappa» che lei stessa si prepara a base di sciroppo d'acero, pepe di Cayenna e succo di limone, abbinata ad una tisana lassativa prima di dormire



**Jennifer Aniston e Katie Holmes**  
Molto diverse le scelte delle due attrici. Jennifer Aniston (foto) per disintossicarsi sceglie succo di limone ogni mattina: la aiuta a «rimuovere i grassi e scorie in eccesso». Per la Holmes invece zuppa di carote a colazione e broccoli crudi a pranzo e cena.



**Gwyneth Paltrow e Karolina Kurkova**  
Fra le patite del detox (soprattutto dopo un periodo di sregolatezza alimentare come le feste di fine anno) c'è Gwyneth Paltrow: dal suo blog Goop consiglia dieta senza glutine, latticini, uova, cereali, carne. Per la Kurkova smoothie e niente carne

periodo è adatto a interventi di chirurgia, come liposcultura, addominoplastica, blefaroplastica, rinoplastica, lifting e tutti i trattamenti laser al viso. Aggiunge Donati: «Talvolta anche la dieta è lo sport non ci permettono di avere il corpo che vorremmo. Infatti le adiposità localizzate, come ad esempio gli accumuli di grasso a livello dei fianchi e della regione troncoantrica, come nel corpo ginoide, spesso non vanno via con la dieta, per cui dimagrendo nella parte alta del corpo queste adiposità sono ancora più visibili. Due sono le possibilità: ci si accetta come Jennifer Lopez che ne ha fatto un tratto distintivo e sensuale. Oppure si ricorre alla liposcultura che è un intervento definitivo. Il problema non è solo femminile. Anche i maschi sono sempre più interessati alla chirurgia estetica». È la conseguenza della cultura del «non voler invecchiare» che secondo gli ultimi dati coinvolge tre uomini e sette donne.

Si comincia sempre dal viso. «La pelle del volto — spiega **Di Russo** — è la prima a manifestare segni di insofferenza alle abitudini sbagliate con colorito spento, impurità, borse sotto gli occhi e micro rugosità. È importante idratare bene la cute per prepararla alla nuova stagione. Dal medico estetico si possono effettuare sedute di redermalizzazione, microiniezioni con associazione di acido ialuronico (anti-infiammatorio, che attiva i fibroblasti e i macrofagi) e acido succinico (antiossidante) per la cura del derma. Una seduta al mese per tre volte ha come risultati il miglioramento dell'idratazione, turgore cutaneo, aumento della compattezza e dell'elasticità cutanea. Mentre per il ripristino della luminosità, del colorito, del tono e delle micro grinze della pelle, è efficace seguire un ciclo di peeling tra gennaio e marzo: si tratta di peeling di nuova tecnologia Hyalual composti da un'associazione di acidi, tra cui il mandelic, che lavorano in sinergia con azione anti-aging. La combinazione multifunzionale permette un effetto terapeutico sinergico. Il peeling si presenta in forma di gel, agisce a livello del rinnovamento dell'epidermide, in assenza di downtime». Quando si è in presenza di lassità e ipotonicità cosa serve? «Una o due sedute di HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) Finesse Biotec tecnologia ad ultrasuoni focalizzati — sottolinea il medico estetico — permette di ottenere il rimodellamento del contouring del volto. 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».

Il corretto uso della medicina estetica rallenta il processo di invecchiamento cutaneo. Spiega Donati: «Dopo i 35 anni lentamente inizia il processo di invecchiamento cutaneo. Sostanze essenziali per mantenere la pelle tonica, elastica ed idratata come l'elastina e il collagene vengono prodotti in minor. A 50 il processo è molto avanzato. La pelle è formata da due strati: uno superficiale, l'epidermide, e l'altro più profondo, il derma. Quest'ultimo dà tono, elasticità ed idratazione alla cute ma con il passare degli anni diminuisce la capacità di produrre acido ialuronico elastina e collagene. Di conseguenza si formano rughe e solchi. Oggi con una nuova tecnica STT (Skin Toning Therapy) possiamo rallentare l'invecchiamento senza modificare i lineamenti del volto. Con aghi sottili viene depositato nel derma l'acido ialuronico, quasi come una fodera che riveste la pelle, quindi un "sostegno" tonificante e idratante con effetto antiaging».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Riprendere con il pilates**

Passate le feste, è una delle attività fisiche preferite da Madonna (in alto), Emma Stone e Kate Winslet (sopra).

Quest'ultima ha raccontato che, non avendo il tempo di frequentare una palestra, si allena con un dvd per 20 minuti al giorno



**In coppia**

Gisele Bündchen, 37 anni, esegue un esercizio di yoga con il marito Tom Brady: fa parte del suo fitness quotidiano

**5%**

è l'aumento di interventi di liposuzione registrato lo scorso anno da Asps (American Society Plastic Surgeons). La tossina botulinica è cresciuta del 2%, i filler del 3% e i peeling del 1%