



[BENESSERE / SPA E TRATTAMENTI] 21.02.2017

## Seno effetto push-up lo ottieni così

*Specie dopo l'allattamento, il lato A può risultare svuotato e poco tonico. Gli esperti ti spiegano come rassodarlo. E farlo tornare sexy*



di Marzia Nicolini



6/7

CON PROTEINE DELLA SETA

*Breast & Body Tone-Up Cream è una crema rassodante intensiva ad effetto volumizzante, elasticizzante e setificante. Merito dei suoi ingredienti: sali minerali, proteine della seta e un prezioso cocktail vitaminico. [www.io-cosmetics.it](http://www.io-cosmetics.it)*



Secondo **Vogue Usa**, il **seno prosperoso** è ormai **demodé**. Oggi sarebbe trendy sfoggiare un **lato A mini size**, alla **Kate Moss** per intenderci, più adatto allo stile di vita frenetico, meno volgare, **più androgino**. Così ha decretato la rivista (attirandosi anche molte critiche, specie da parte delle taglie abbonanti).

Qualunque sia la tua misura, certo è che **superati i 30 anni**, specie **dopo una gravidanza e l'allattamento**, il seno può subire dei cambiamenti, non esattamente piacevoli: **svuotato e rilassato**, il lato A tende per sua natura a **"cadere" verso il basso**. Ricreare un sexy effetto **push-up** è, però, possibile. Basta armarsi di pazienza e seguire con costanza una **beauty routine completa**: dagli alimenti amici ai cosmetici ad hoc, ecco cosa consigliano gli esperti.

Spiega il **dottor Ivano Luppino**, dermatologo a Milano e Catania: «ricordiamo che il seno è una ghiandola composta da **cute, grasso, strutture ghiandolari**. A causa di variazioni di peso e ormoni, che nell'arco della vita di una donna si susseguono, è naturale che tenda a **perdere di consistenza**». La buona notizia: «**la giusta alimentazione aiuta**, ricordando che **l'acqua** è il principale elemento che garantisce una corretta idratazione cutanea. Mangiando **pomodori** ti assicuri il licopene, considerato il più potente produttore di acido ialuronico in natura. Lo zinco è un elemento antinfiammatorio importante: lo trovi nei **frutti di mare**, soprattutto nelle cozze. Importanti anche gli Omega 3 contenuti nella **frutta secca** - facilitano una buona attività metabolica - , la **vitamina C** (la contengono agrumi, carote, kiwi) e i **polifenoli contenuti nella frutta rossa** e nel vino rosso, che aiutano il mantenimento di una costante irrorazione sanguigna».

Notizie dal **fronte cosmetici**: «privilegia quelli a base di **acido ialuronico, collagene, olio di jojoba** e olio di oliva. Ottimo anche il celebre **burro di karitè**, che dona morbidezza cutanea. Gli **isoflavoni di soia**, infine, possono essere un ottimo ausilio, ma solo dietro **prescrizione medica**, perché mimano l'azione di alcuni ormoni».

Può capitare che, nonostante tutte queste buone abitudini, il seno non ci faccia sentire a nostro agio, specie dopo un lungo periodo di allattamento. In questi casi si può pensare a un **intervento di tipo estetico**. Ecco i suggerimenti del **dottor Sergio Noviello**, medico estetico e chirurgo estetico, direttore sanitario di **Milano Estetica**: «se parliamo di interventi di medicina estetica, meno invasivi e dai risultati non definitivi, l'obiettivo è andare a **stimolare la produzione di collagene ed elastina**, con protocolli mirati che combinano **trattamenti iniettivi intradermici** a base di silicio organico e antiossidanti, a **sedute di biorivitalizzazione cutanea** a base di acido ialuronico ad alto peso molecolare, aminoacidi, vitamine e oligoelementi, PRP (fattori di attivazione piastrinici), per

stimolare la crescita delle cellule adipose, più l'impiego di cellule staminali, che aiutano a ripristinare tono e pienezza. Anche **la radiofrequenza** può essere utile per ritrovare compattezza e tono, andando a stimolare il microcircolo e inducendo la produzione di nuovo collagene.

Un'altra tecnica, più invasiva, è il **lipofilling**: si preleva del grasso dallo stesso paziente, si purifica e si inietta nella parte che necessita di ritrovare volume. Il **grasso iniettato** viene in minima parte riassorbito dall'organismo, quindi può essere necessario un ritocco dopo circa 6-8 mesi, ma il risultato può essere considerato definitivo. Se lo **svuotamento è stato importante** - dopo un parto accade spesso - la soluzione più efficace e definitiva è la **mastoplastica additiva o la mastopessi** (riduzione e riposizionamento contestuale del seno). In entrambi i casi, si tratta di un **vero e proprio intervento chirurgico** che, però, grazie alla tecnica BAT viene oggi eseguito con un rischio chirurgico molto basso, una riduzione del dolore post operatorio dell'80% e una ripresa delle normali attività praticamente dopo 48 ore».

Il **medico estetico Dvora Ancona** del Centro medico Juva di Milano offre un'altra proposta: «tra i trattamenti che consiglio alle mie pazienti **per dare tono alla pelle**, rimuovere le smagliature e permettere nuova tensione della pelle del seno c'è **Planet Breast**. Eseguito attraverso la tecnologia del **laser co2 frazionato**, determina un effetto push up localizzato, rialzando il décolleté. La durata del trattamento è di circa 15 minuti e si svolge in 2-3 sedute a distanza di un mese l'una dall'altra. In alternativa, propongo di combinare le **tecnologie Geneo+ E New Golden Lift**: il primo serve a **ossigenare i tessuti**, svolgendo contemporaneamente un'azione nutriente e anti-age, mentre il secondo è una tecnologia a **radiofrequenza frazionata**, che permette la **stimolazione del collagene** e la nuova produzione di fibre elastiche».

Con questo quadro completo, **non ci sono più scuse** per rimandare l'obiettivo **seno perfetto**. Nella **gallery** abbiamo raccolto i migliori **esercizi per tonificare** il seno (a cura della Dottoressa Dvora Ancona), più alcuni dei **prodotti** che possono aiutarti a valorizzare il tuo seno. Aspettando la prova costume, senza timori.