

15 SETTEMBRE

☀️ 08:30

Trend alert: lilla, il colore della spiritualità, ha dominato la #NYFW S/S 2018

14 SETTEMBRE

🌙 18:30

La nostra obsession: il wavy bob effetto bagnato di Selena Gomez

di Maria Maccari
Contributor

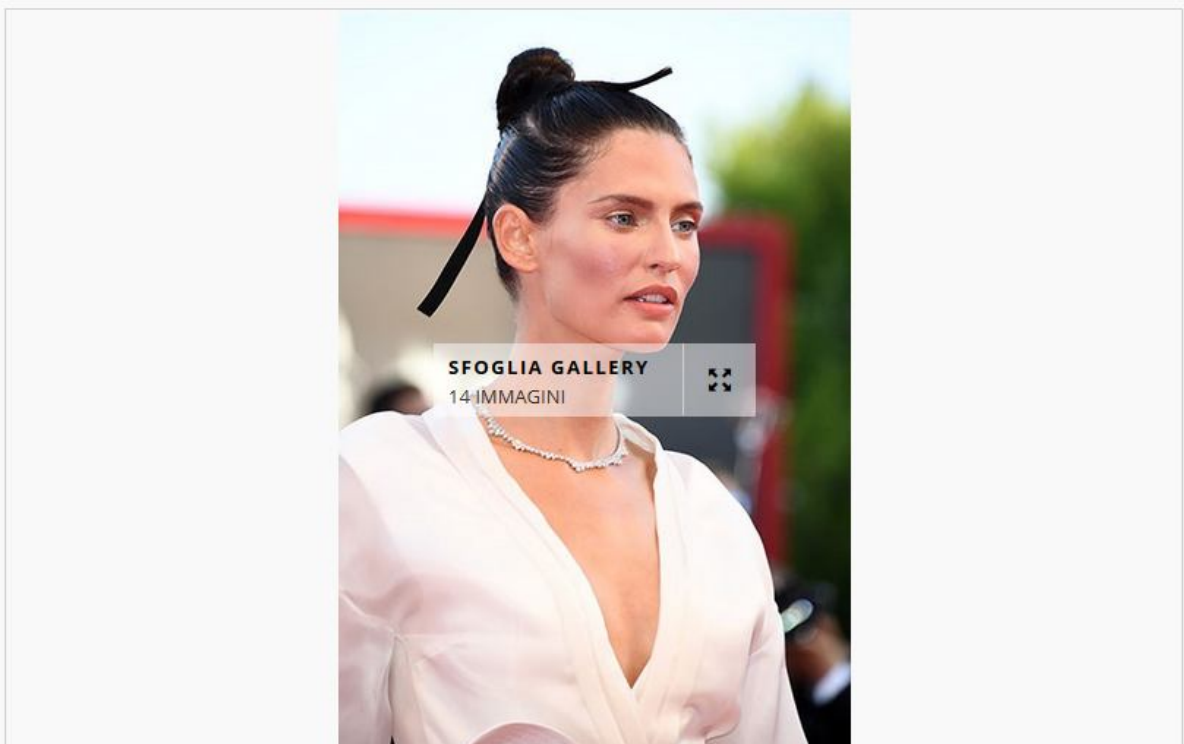
14-09-17

Home | Viso e corpo | Corpo



Seno, piccolo o grande purché sia tonico

In effetti che sia XS o XL il cedimento colpisce sempre, a causa di vari fattori come eccessivi dimagrimenti, gravidanze e avanzare dell'età. Ma c'è un modo per mantenere il seno più tonico possibile e più a lungo: con strategie multitasking e con la medicina estetica, che propone soluzioni non invasive, come spiega il medico estetico



Di recente, al Festival del Cinema di Venezia, si sono viste moltissime scollature, profonde, a punta fino in vita, tonde, diritte, a cuore. I décolleté non sempre hanno attirato l'attenzione e non perché di taglia XS, il che a volte diventa un pregio, ma perché non proprio in forma e non del tutto tonici.

Ma è pur vero che il seno rappresenta una di quelle parti del corpo, insieme a collo e mani, poco facili da trattare e spesso rivelatori dell'età. Anche se poi superbi décolleté come quello di Susan Sarandon smentiscono la regola.

Ma che fare per curare il seno, per far sì che il processo di “decadimento” sia più lento possibile? Occorre innanzitutto dire che **non è questione di taglia**, perché anche se con le taglie grandi il cedimento dei tessuti diventa più evidente, un seno piccolo tende a cedere con l'età o a causa di gravidanze o di dimagrimento troppo rapido o anche dal grado di elasticità della pelle.



Susan Sarandon

MISURE IDEALI

Si dice sia quello “a coppa di champagne”. Ma la Cadogan Clinic di Londra ha dettato le misure auree del perfetto décolleté intervistando 1352 tra donne e uomini dai 30 ai 50 anni e 53 specialisti, arrivando a stabilire che il seno perfetto ha la forma a goccia, ovvero più voluminoso nella parte bassa, addirittura si è stabilito un 55 per cento per questa e un 45 per quella superiore e come se non bastasse deve essere proiettato all'insù di 20 gradi. Dunque ciò che conta è la proporzione e il tono. Per far sì che il seno resti tonico più a lungo possibile, **occorre mettere in atto, come sempre, una strategia multipla**, che comprende la scelta del reggiseno giusto, gli esercizi in grado di mantenere i muscoli tonici al punto giusto, prodotti idratanti ed elasticizzanti e anche una certa postura, da eretti e mentre si dorme. E poi, volendo, si può ricorrere a cure di medicina estetica. Anche se tonificare non è forse il termine più corretto, poiché il seno non è formato dal muscolo, ma tessuto adiposo, sostenuto a sua volta da muscoli pettorali.

ESERCIZIO

Allenare i muscoli pettorali aiuta nell'azione di sostegno e migliora l'elasticità della pelle, ma occorre prestare attenzione a non svilupparli troppo, perché a quel punto a farne le spese sarebbe la massa grassa. Avete notato che le body builder professioniste non hanno seno, sono praticamente piatte? Pensate a quando smetteranno di allenarsi e il muscolo si rilasserà... cosa reterà? Pelle cadente e vuota.

Ma questo **non deve indurre a trascurare gli esercizi per i pettorali**. Basta farne con costanza di semplici, anche a casa senza necessità di andare in palestra. Impugnare dei pesi anche leggeri o, se non li possedete, delle bottiglie piene di acqua o sabbia. Tenere le gambe leggermente aperte e il busto lievemente flesso in avanti tenendo allineati fianchi e ginocchia. Aprire braccia e spalle lateralmente tenendo piegati i gomiti a 90 gradi. Portare in alto le braccia e chiudere fino a far toccare i pesi ruotando le mani, che erano posizionate con i palmi verso l'esterno, all'interno. Aprire le braccia e ruotare i polsi.

POSTURA

Una scorretta postura, con spalle strette e cadenti, non fa che spostare il baricentro in avanti e favorire la forza di gravità che fa cedere i tessuti. Dunque **tenere le spalle dritte ed eseguire esercizi appositi, prediligendo yoga e pilates**. Anche alla scrivania, tenere le spalle ben dritte i gomiti bene appoggiati. Anche di notte, fare attenzione alla posizione in cui si dorme: evitare di stare sdraiata sul fianco o a pancia in giù, meglio supina o, se proprio non riuscite a evitare di dormire su un fianco, mettete un cuscino sotto il seno.



Roberta Pitrone

TRATTAMENTI COSMETICI

Una pelle elastica funge da “tirante”, quindi la sensazione di maggiore volume è più evidente senza contare che il rischio cedimento dei tessuti è sempre in agguato: una prima resta pur sempre una prima, certo, ma una prima con un certo volume dona un effetto ottico diverso. Quindi oltre a **trattamenti volumizzanti**, la routine beauty non deve trascurare **formule elasticizzanti e rassodanti**.

MEDICINA ESTETICA

Può servire a mantenere in forma il seno senza dover ricorrere a interventi di mastoplastica.

Abbiamo chiesto al dott. Sergio Noviello, medico estetico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica di spiegarci quali sono le **tecniche rassodanti da eseguire in uno studio medico**.

«Simbolo della femminilità per eccellenza, un seno bello e armonioso è il sogno di ogni donna e grazie all'azione combinata di vari tipi di trattamenti è possibile intervenire per migliorarlo anche senza il ricorso alla chirurgia. Per esempio con **protocolli combinati, trattamenti non invasivi e non chirurgici** che agiscono su più fronti contemporaneamente, come il **Silisorg Neck & Decolleté**, indicato per le donne di ogni età e che punta a stimolare la produzione di collagene ed elastina, previene rughe e lassità cutanee, stimola la tonicità e migliora le pieghe di collo e décolleté. Il protocollo prevede sei sedute di trattamento iniettivo intradermico a base di Silicio Organico e Acido Ialuronico addizionato con Rasveratrolo (antiox).

Rigenera FAT è il trattamento che sfrutta i benefici delle cellule staminali pluripotenti prelevate direttamente dai tessuti adiposi delle pazienti per tonificare, rassodare e rigenerare la pelle di addome, cosce, glutei, braccia e décolleté.

I **Fili biorivitalizzanti** rappresentano una ulteriore soluzione che consiste nel posizionare sottocute, secondo una trama preordinata, sottilissimi fili in polidiossanone che stimolano a livello dermico la sintesi di nuovo collagene ed elastina, con miglioramento della tonicità e del turgore cutaneo. Il materiale, seppur riassorbibile, determina un risultato che permane 12-18 mesi».

Chi desidera ricorrere alla chirurgia non invasiva?

«Il **Lipofilling** è una tecnica che aumenta il seno e ne migliora la forma e la proiezione che prevede il prelievo di tessuto adiposo da una parte del corpo per innestarlo successivamente in un'altra dopo un processo di purificazione – spiega il dott. Noviello -. Questo intervento in condizioni ben selezionate (quindi non tutte le pazienti possono essere le candidate ideali) permette risultati naturali che però non sono paragonabili al momento a quelli di una mastoplastica additiva per i limiti nel riempimento e la differente consistenza dei materiali utilizzati».