ETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

viversani e belli

SENO SANO

È ora di pensarci: le 10 regole per proteggerlo dal tumore

DIETA dei muscoli

NON SOLO PERDI PESO, MA TORNI SUPER TONICA CON I "MAGNIFICI 7"

Winter blues: in 3 mosse spazzi via la tristezza d'autunno

Bella tutto l'anno

PRENDI IL CALENDARIO E SEGNA I TRATTAMENTI MESE PER MESE

Gioca d'anticipo!

CON I CIBI "PROATTIVI" QUEST'INVERNO NON TI AMMALI

CHIKUNGUNYA

Chi ha paura delle zanzare? Noi no... e vi spieghiamo il perché

MEDICINA DOLCE

mal di stomaco

stop ai farmaci

granuli, erbe e gemme: soluzioni alternative per acidità, gonfiore e gastrite

Anno 26 - numero 40 - P.I. 29/09/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

un anno in bellezza

Un vero e proprio "**calendario del ritocco**" per identificare il mese migliore per combattere (e vincere) cuscinetti, segni del tempo, vene in evidenza...

Che si tratti di cellulite, capillari in evidenza, macchie sullo volto o di una semplice rinfrescata al viso, poco importa: il migliore risultato possibile si conquista solo scegliendo… il momento giusto! O meglio: il mese più adatto.

* Quasi tutti i trattamenti di medicina estetica, infatti, sono "stagionali" per due buoni motivi: eventuali controindicazioni, come l'esposizione al sole, e la tempistica, quando occorre mettere in conto uno o più cicli di sedute o, al contrario, serve un risultato-lampo.
* Ecco, allora, un vero e proprio calendario della bellezza, che scandisce i tempi dei trattamenti beauty per giocare d'anticipo o non arrivare in ritardo.

›

OTTOBRE

Cancella le macchie dal viso

A distanza di qualche settimana dal rientro dalle vacanze, l'abbronzatura se n'è andata, ma sono rimaste antiestetiche macchie scure, o lentigo solari. Nome che ne suggerisce la provenienza: i prolungati bagni di sole, che alterano la melanogenesi, creando accumuli di melanina nelle zone più esposte. L'arsenale antimacchia è ricco: laser, peeling chimici, acido ialuronico combinato con agenti depigmentanti.

I LASER MIRATI

Si chiamano Ktp e Nd-YAG Q-Switched i laser più efficaci **per "spazzare via" sia le lentigo solari sia le altre macchie**, perché si limitano a colpire gli accumuli di melanina, lasciando integra la cute circostante.

* La seduta, che **dura 5-10 minuti**, prevede di "passare" il laser su ogni singola macchia.

* «La settimana prima del trattamento evitare l'esposizione al sole e alle lampade Uva, ma anche i farmaci fotosensibilizzanti» dice Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico Milano. «Dopo basta applicare una pomata antibiotica e proteggere la zona dai raggi Uv, mentre per mantenere i risultati sono utili **creme a base di acido kojico**» aggiunge l'esperto.

Il numero di sedute
ne bastano 1-2

Il costo
380 euro a seduta

perché proprio ora

Perché le macchie compaiono soprattutto dopo l'estate, ma per toglierle bisogna aspettare che l'abbronzatura sia andata via completamente e durante il periodo di trattamento è vietato esporsi al sole.

NOVEMBRE

Dai un taglio definitivo ai peli

Per liberarsi una volta per tutte dai peli e arrivare in estate con gambe lisce e senza ombre, bisogna pensarci fin da... ora! I laser specifici e la luce pulsata - che "lavorano" per distruggere progressivamente e in modo selettivo il pelo - sono oggi molto efficaci, ma bisogna mettere in conto almeno 8-10 sedute, con un certo intervallo di tempo l'una dall'altra.

perché proprio ora

Perché, come tutti i trattamenti laser, va eseguito su pelle non abbronzata e perché le sedute vanno effettuate a distanza di almeno un mese l'una dall'altra, visto che il ciclo di ricrescita del pelo è di circa 28 giorni.

I LASER A DIODI + LA LUCE PULSATA

L'energia prodotta da quest'accoppiata colpisce «la melanina presente nei peli e l'emoglobina presente nei vasi sanguigni che nutrono il bulbo pilifero» dice l'esperto.

* I macchinari oggi sono efficaci anche su pelli scure e minimizzano il fastidio grazie a un sistema di raffreddamento integrato. «Dopo ogni seduta si perde il 20-25% dei peli e, come precauzione, basta evitare il sole».

Il numero di sedute
5-10 a seconda del numero di peli

Il costo
100-150 a seduta

DICEMBRE

Fatti bella per le feste

Non è un caso che, ogni anno, proprio a dicembre si registri un'impennata dei ritocchini al viso il quale, complice la "clausura" dei mesi invernali, appare spento, poco vitale, opaco. Per arrivare alle feste con una pelle più luminosa e un aspetto fresco, via libera a filler, botox, biostimolazione... tutti trattamenti soft, in punta di ago!

I FILLER

Non sono altro che tante **punturine effettuate lungo la ruga**, per "riempirla" di acido ialuronico (sostanza presente naturalmente nel derma, ma che diminuisce progressivamente con l'avanzare dell'età) con un effetto temporaneo "spianante", idratante ed elasticizzante.

* «La novità sul tema è la combinazione di **acido ialuronico** a elevato peso molecolare con aminoacidi, **polifenoli e antiossidanti** per nutrire la pelle in profondità» aggiunge il dottor Noviello.

* **Le iniezioni sono indolori**, perché al mix di principi attivi viene aggiunta una piccola quantità di lidocaina, anestetica.

Il numero di sedute
ne basta una ogni 6-8 mesi

Il costo
da 200 a 450 euro a seduta, in base alla quantità e alle sostanze usate

→ NELL'ULTIMO MESE DELL'ANNO CI SI PUÒ

GENNAIO

Rimettiti in forma dopo le abbuffate

Chi, a gennaio, si ritrova senza peccati (di gola) scagli la prima pietra (sulla bilancia). Il pensiero corre subito a un digiuno punitivo, ma è meglio evitare, perché dannoso, oltre che controproducente. Basta mangiare più sano e/o, se i chili di troppo sono tanti e ostinati, optare per una delle tecniche per rimodellare la silhouette.

LA LASERLIPOLISI

Conosciuta anche come laserlisi, è uno dei trattamenti anti-cuscinetti più efficaci «che **permette di eliminare il grasso localizzato** senza bisturi, in una sola seduta, mediante la tecnologia laser» spiega il dottor Noviello.

* In anestesia locale «si inserisce nel cuscinetto adiposo della zona da trattare una sottilissima fibra ottica collegata a un laser Neodimio-YAG, che va a distruggere le membrane delle cellule di grasso (lisi), liberando il liquido al loro interno, poi eliminato per mezzo di una piccola guida di teflon, senza bisogno di aspirare» precisa l'esperto.

* **La seduta dura al massimo 20 minuti**, non prevede effetti collaterali rilevanti e consente di tornare subito a casa.

Il numero di sedute
ne basta una

Il costo
1.100 euro

perché proprio ora

Perché la linea è stata compromessa durante le vacanze natalizie, perché si possono sfruttare gli ultimi giorni di vacanza per fare il trattamento o perché Babbo Natale ha messo sotto l'albero proprio una laserlisi!

FEBBRAIO

Gioca d'anticipo contro la cellulite

È tra i difetti estetici più odiati dalle donne e anche tra i più ostici, eppure spesso non si combatte nel modo giusto. L'approccio davvero efficace è globale, cioè prevede un'alimentazione mirata, un'attività fisica costante e, quando le abitudini sane non bastano, l'aiuto di una delle tante metodiche anticellulite. Ma per arrivare in primavera-estate toniche e asciutte, bisogna iniziare... adesso!

perché proprio ora

Perché la cellulite è una malattia, che richiede un approccio prolungato nel tempo, perché i trattamenti prevedono più sedute e i risultati migliori si ottengono abbinando calze a compressione graduata, indossabili solo d'inverno.

LA CRIOLIPOLISI

Sfrutta la particolare **sensibilità al freddo delle cellule adipose** la criolipolisi, tecnica ambulatoriale efficace per dare scacco alla cellulite e ai cuscinetti localizzati.

* In pratica «**un manipolo settato su temperature molto basse** viene passato sulle aree critiche, provocando il congelamento mirato delle cellule adipose e la loro morte, che in termini medici si chiama "apoptosi", morte cellulare programmata» spiega il dottor Noviello. La seduta è indolore e dopo è possibile riprendere subito la vita normale.

Il numero di sedute
6 sedute circa una ogni 10-15 giorni

Il costo
380 euro a seduta

MARZO

Libera le gambe dalle "ragnatele"

Calze e collant hanno i giorni contati: è ora di dichiarare guerra alle teleangectasie, cioè gli antiestetici capillari a ragnatela. Complici gli ormoni femminili e le gravidanze, le valvole interne delle vene, che dovrebbero chiudersi per impedire che il sangue rifluisca verso il basso, cedono e si formano ristagni visibili. Le soluzioni? La più nuova è la Trap.

LA TRAP

La fleboterapia rigenerativa tridimensionale è tra le armi più sofisticate: non si limita a cancellare le manifestazioni visibili del problema venoso, ma punta a risolverlo. La Trap **prevede di iniettare** in tutti i vasi visibili **una soluzione rigenerante**, che contiene salicilato di sodio al 2 o al 10%.

* Il mix **rinforza le pareti delle vene perforanti** (che collegano il sistema venoso superficiale e profondo), le restringe e ne ripristina la continenza. «Diminuita la pressione emodinamica anomala, le vene varicose superficiali si riducono e spariscono» assicura l'esperto. Dopo la seduta, che dura 20 minuti per arto, tenere un bendaggio 2-6 giorni e indossare calze contenitive».

perché proprio ora

Perché il trattamento è lungo e prevede le calze a compressione graduata, che facilitano il riassorbimento degli ematomi e il ritorno venoso-linfatico. Inoltre, il caldo aumenta la dilatazione vascolare, ostacolando l'azione dei farmaci impiegati.

Il numero di sedute
6-9 sedute circa, a distanza di 15 giorni l'una dall'altra

Il costo
200 euro a seduta

REGALARE (O FARSI REGALARE)

UN TRATTAMENTO-LAMPO PER ILLUMINARE E RIVITALIZZARE IL VISO

APRILE

Depura la pelle e preparala al sole

Quando esce dal letargo invernale, la pelle non è certo al top. Grigia, opaca, asfittica, ha bisogno anche lei di rinnovarsi e riossigenarsi per il fare il pieno di energia in vista dell'estate. Non va dimenticato, infatti, che l'inquinamento urbano è massimo nella stagione invernale e che lo stress ambientale accelera l'invecchiamento cutaneo. Le parole d'ordine: esfoliare e biorivitalizzare.

IL PQ-AGE

Esfolia e, allo stesso tempo, rivitalizza la pelle il PQ-Age: «Il trattamento parte con una delicata esfoliazione, che **rimuove le cellule dello strato corneo**, riducendo lo spessore cutaneo e aumentando la permeabilità tissutale» precisa il dottor Noviello.
* Così preparata «**la pelle** viene **sottoposta a un processo di idratazione osmotica**, che culmina con l'applicazione di un gel biorigenerante». I principi attivi biorivitalizzanti raggiungono gli strati più profondi del derma con un effetto ringiovanente. Adatto a tutti i tipi di pelle, raggiunge il top se associato alla luce pulsata.

Il numero di sedute
4-5 sedute, una ogni 15 giorni

Il costo
200 euro a seduta

perché proprio ora

Perché in primavera l'epidermide ha bisogno di un booster di energia non solamente per riossigenarsi dopo il grigiore invernale, ma anche per arrivare più forte e sana ai primi appuntamenti con il sole.

MAGGIO

Spiana la pancia e... riempi i glutei!

È iniziato il conto alla rovescia per le vacanze, che "obbligheranno" a indossare il famigerato bikini. Troppo presto? No: se pancia (prominente) e glutei (svuotati), per conformazione o abitudini scorrette, hanno bisogno di un intervento deciso, maggio è il mese giusto. È possibile prendere due piccioni con una fava? Certo: con il lipofilling, tecnica che va a prendere il grasso dove abbonda (l'addome) per riposizionarlo dove manca (il lato B).

perché proprio ora

Perché è vero che l'intervento è unico, ma bisogna comunque mettere in conto qualche settimana prima di raggiungere il risultato ottimale, quello che permette di sfoggiare qualunque tipo di costume...

IL LIPOFILLING

Preleva il grasso dove è in eccesso e, depurato con un apposito procedimento, lo innesta nelle zone svuotate, con un doppio beneficio. Magie del lipofilling, «un mininterveno veloce, che si effettua **in anestesia locale** con blanda sedazione e che assicura risultati permanenti, grazie alla modalità con cui il grasso viene inserito nei tessuti, cioè a piccoli boli, e ai volumi iniettati su misura» conclude lo specialista.
* Non c'è convalescenza e nelle settimane successive basterà sottoporsi ai controlli e rimuovere i punti di sutura.

Il costo
5mila euro circa

GIUGNO

Pensa al décolleté

Abiti leggeri, scollature, le prime puntate al mare in canotta... il décolleté torna sotto i riflettori, ma dopo essere stato nascosto per mesi sotto maglioni e piumini, non è al top. È tempo di correre ai ripari, anche perché, se questa zona è turgida e tonica, ne beneficia indirettamente anche il seno. Oltre alla radiofrequenza, c'è la biostimolazione meccanica.

IL MICROFRAXEL

Il décolleté è una zona delicata e sensibile, ma il Microfraxel è un trattamento soft e indolore di biostimolazione meccanica antiaging (o **skinneedling**) che ringiovanisce la pelle e ne corregge gli inestetismi cutanei migliorandone l'idratazione, lo spessore e la tonicità, con un effetto lifting.
* Il medico passa sull'area un **manipolo dotato di sottilissimi aghi**, che effettuano microscopiche perforazioni. «I microtraumi innescano i naturali meccanismi di riparazione tissutale, stimolando i fibroblasti a produrre collagene, acido ialuronico ed elastina» spiega il dottor Noviello.

Il numero di sedute
2 sedute

Il costo
200 euro a seduta

perché proprio ora

Perché il décolleté esce allo scoperto e spesso ha bisogno di una rapida rivitalizzazione, risultato che si conquista con trattamenti soft.

→ PER MASSIMIZZARE I RISULTATI DEI TRATTAMENTI DETOX DI PRIMAVERA, CURARE L'ALIMENTAZIONE, FACENDO IL PIENO DI ORTAGGI DI COLO

LUGLIO

Puoi concederti un ritocco last minute

In estate anche il bisturi va in vacanza. Ciò significa che è meglio evitare tutti i trattamenti di chirurgia estetica, che richiedono tempi di recupero lunghi e spesso l'obbligo di non esporsi al sole, divieto che è impossibile rispettare tanto al mare quanto in città. Niente ritocchi, allora? Sì, ma limitandosi a quelli soft, cioè rapidi nell'esecuzione, veloci nei risultati e senza controindicazioni e convalescenza: filler, botox...

LE PUNTURINE BIORIVITALIZZANTI

Per togliere dal volto i segni di un anno faticoso e del rush finale al lavoro prima di partire per le vacanze, si può optare per la biorivitalizzazione cutanea, che «consiste nell'iniettare con aghi sottilissimi **un mix di aminoacidi, vitamine, oligoelementi e acido ialuronico**» dice il dotto Noviello.

* **Basta una sola seduta** per regalare alla pelle un'idratazione profonda e prepararla alla forte disidratazione che subirà dal sole, dal vento, dalla salsedine e dal sudore.

* «**L'acido ialuronico impiegato** non è chimicamente modificato, quindi non crea uno sgradevole effetto "cuscinetto", ma **tende a distribuirsi in modo omogeneo** per un risultato molto naturale» aggiunge l'esperto.

Il numero di sedute
ne basta una
Il costo
200 euro a seduta

perché proprio ora

Perché nei mesi estivi si assottiglia la rosa di interventi estetici, ma è possibile e, anzi, consigliabile un trattamento che in una sola seduta toglie qualche anno al viso e lo rinforza in vista delle "aggressioni" che subirà in vacanza.

AGOSTO

Mantieni i benefici delle vacanze

Per alcune le vacanze significano solo ozio, relax e stravizi a tavola, che si pagano al rientro sulla bilancia. Per altre, rappresentano l'unico momento dell'anno in cui si riesce a mangiare sano, a fare sport regolarmente, a stare all'aria aperta, con visibili benefici sul corpo, che appare più sodo e definito. Come prolungare questo stato di grazia o correre ai ripari in caso di vacanza "peccaminosa"? Con la stessa arma.

perché proprio ora

Perché è in questo mese che il corpo subisce, nel bene o nel male, cambiamenti sostanziali. Chi torna dalle vacanze con un corpo più sodo, vorrebbe mantenerlo nei mesi successivi, mentre chi si è abbandonato al dolce ozio vuole rimediare subito.

LA RADIOFREQUENZA

Per mantenere un corpo sodo e scattante o eliminare i chili di troppo accumulati durante vacanze oziose, via libera alla radiofrequenza.

* «**Gli effetti elettrotermici** delle onde elettromagnetiche, veicolate tramite un manipolo passato sulle zone interessate, sono in grado di **distruggere gli accumuli adiposi** e contrastare il ristagno di liquidi. Non solo, stimolano la produzione di collagene e fibroblasti, garantendo alla pelle un effetto **lifting istantaneo**, e migliorano la circolazione cutanea, favorendo l'eliminazione di tossine» dice l'esperto. Tutto questo si traduce in un corpo più tonico senza effetti collaterali.

Il numero di sedute
un ciclo di 8-10
Il costo
150-200 euro a seduta

SETTEMBRE

Soccorri la pelle

Che siano state al mare, in montagna o in città, la pelle torna dalle vacanze inaridita e segnata dalle aggressioni di raggi Uv, sale, vento, cloro... E lancia un Sos idratazione, che richiede dosi generose di creme e balsami, ma anche trattamenti urto per dissetarla: ossigenoterapia, filler, biorivitalizzazione e "Rigenera" a base di cellule staminali.

perché proprio ora

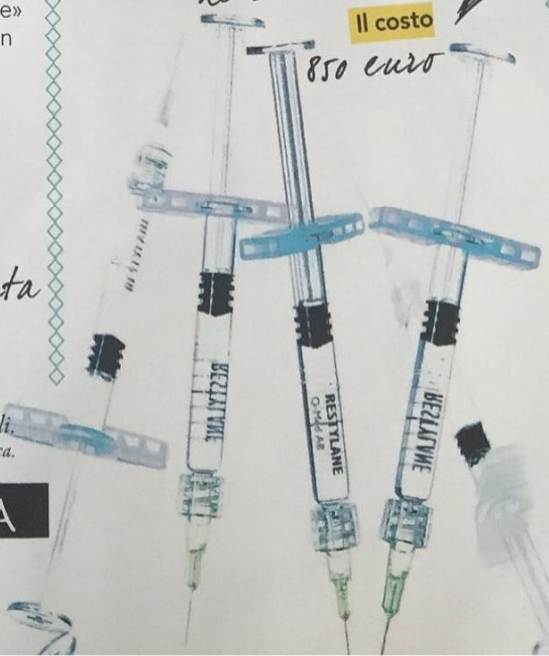
Perché l'epidermide torna dalle vacanze danneggiata, disidratata e priva di elasticità a causa dell'esposizione prolungata a sole, salsedine, cloro e vento.

RIGENERA CON STAMINALI

Una sola seduta di "Rigenera" basta per **risultati** visibili subito e al **top a distanza di 180 giorni** dalla seduta.

* «Si preleva dietro l'orecchio un frammento di cute, poi lo si mette in un filtro apposito e un minuto nell'apparecchio "Rigenera". Si preleva la **sospensione cellulare** ottenuta e si impiega in combinata a una microinfiltrazione di acido ialuronico o collagene, o alla fine di un ciclo di ossigenoterapia» conclude l'esperto.

Il numero di sedute
ne basta una
Il costo
850 euro



Servizio di Lorenza Resuli.
Con la consulenza del dottor Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica.

ARANCIONE, PARTICOLARMENTE RICCHI DI VITAMINA A