

OPERAZIONE BRACCIA SCOLPITE

di Eleonora Gionchi

Contrasta adesso cedimenti e accumuli di grasso. Hai tante armi da utilizzare e tanti mesi a disposizione per raggiungere i risultati che sogni

Molti trattamenti puntano a stimolare la produzione di nuove fibre di collagene

64

Sono il tallone d'Achille di molte donne: quando appaiono rilassate (con l'antiestetico effetto "tendina") oppure informi e poco snelle le braccia tolgono armonia alla silhouette. «In entrambi i casi esistono diverse opzioni per migliorarne l'aspetto: da quelle più soft proposte dalle estetiste a quelle più strong, di tipo medico», spiega il professor Sergio Novello, chirurgo estetico e direttore sanitario di Milano Estetica Cosmetic Surgery & Medical Spa. Senza dimenticare le cure beauty che puoi praticare tu stessa a casa.

SE SONO A TENDINA

Le braccia risentono molto della perdita di peso, soprattutto quando è considerevole, ma anche dell'avanzare degli anni. «Come qualunque distretto corporeo, presentano uno strato di grasso sottocutaneo: il dimagrimento determina la riduzione di questo tessuto. Le braccia "svuotate" assumono quindi un aspetto rilassato e poco tonico. Se poi il dimagrimento è repentino e importante, o se la pelle non ha una buona elasticità, si possono evidenziare delle smagliature dovute alla rottura delle fibre di collagene del derma», spiega il professore.

A casa Per rassodare le braccia devi fare ogni giorno esercizi fisici mirati (vedi box in basso) abbinando l'uso di creme e prodotti dalla texture

ricca e con ingredienti specifici. Tra questi la vitamina C, la centella asiatica e l'echinacea che donano elasticità epidermica, principi attivi come gli acidi di frutta che stimolano la rigenerazione cellulare mentre il collagene, l'acido ialuronico e gli amminoacidi aiutano a mantenere la compattezza della pelle.

Dall'estetista Margaret Molteni, beauty consultant Novaestetyc, spiega: «Occorre premettere che gli arti sono sicuramente la zona dove è più difficile ottenere risultati immediati. I trattamenti con i device professionali vanno eseguiti con costanza e devono essere effettuati in sinergia con l'attività di tonificazione muscolare. Luce led (indolore, atermica e non invasiva) e radiofrequenze stimolano la produzione di collagene e di elastina così da ridonare tonicità alla pelle delle braccia. Inoltre, agendo sulle cellule, migliorano l'apporto di sangue e l'ossigenazione.

Dal medico Si possono effettuare i trattamenti proposti dalle estetiste, ma con apparecchi più potenti. Tra le alternative ci sono anche gli ultrasuoni microfocalizzati, la cui seduta è unica e dura al massimo 90 minuti. «In presenza di situazioni moderate di rilassamento cutaneo danno buoni risultati trattamenti come l'iniezione di idrossiapatite di calcio a bassa concentrazione che stimola la produzione di nuovo collagene donando tono e turgore alla

La ginnastica per averle sode

Stefania Anfuso, personal trainer del Club 10 di Milano, ti suggerisce due esercizi per

rinforzare le braccia.

► Piegamenti sulle braccia: girati verso la scrivania e con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, piega le braccia verso il tavolo per 20 volte.

► Estensioni dei tricipiti:

seduta su una sedia afferra una bottiglia da due litri di acqua e stendi le braccia sopra la testa, poi piega i gomiti portando la bottiglia dietro la nuca. Torna alla posizione di partenza e ripeti per 20 volte.



Maria Lupo/TopFoto.com



1
I PATCH
 Un trattamento urto in pratici cerotti: **Redux Patch Perfect Body Rimodellante e Rassodante Cosce, Glutei e Braccia di Planet Pharma**, 32 €, confezione con 48 patch monouso, in farmacia, parafarmacia ed erboristeria.

2
LA CREMA
 Ad azione snellente e rassodante promette risultati già dopo due settimane. **Slim Fit di Leocrema** 7,15 € 200 ml, nella grande distribuzione.

3
IL GEL
 Combatte la lassità cutanea il **Lifting Brachiale Trattamento Urto Interno Braccia di Labo**, 87 € 60 ml, in farmacia.

LA LIPOSCULTURA LASER ASSISTITA PERMETTE DI SNELLIRE E RIMODELLARE, MA RICHIEDE UNA PELLE TONICA.

«cute» spiega il professor Noviello. Per una soluzione più radicale invece si deve ricorrere al lifting: «È un vero e proprio intervento chirurgico in cui si asporta la pelle in eccesso all'interno delle braccia andando a tenderla e a rimodellare i tessuti», spiega il professore.

SE SONO TROPPO TONDE

«Le braccia "grosse" sono causate da un abbondante tessuto adiposo sottocutaneo ma non si parla necessariamente di mancanza di tono, visto che possono essere presenti anche quando la cute è elastica o la muscolatura definita», spiega il professor Noviello.

A casa Soprattutto se le braccia hanno muscoli poco definiti si deve agire quotidianamente con esercizi di tonificazione, abbinando l'uso di prodotti come patch a base di caffeina e tè verde che svolgono un'azione drenante, detossinante, disintossicante e lipolitica, cioè sciolgono il grasso presente oltre a favorire il microcircolo.

Dall'estetista Si possono programmare sedute di massaggi dall'effetto drenante, bendaggi con sostanze dall'azione lipolitica, uniti a sedute con i device dall'effetto tonificante.

Dal medico La radiofrequenza può essere una soluzione ottimale: «Questa infatti entra in azione sia combattendo la lassità cutanea dell'interno delle braccia sia riducendo il tessuto adiposo. Infatti scaldando gli strati sottocutanei stimola la produzione di nuovo collagene migliorando il tono della pelle, mentre sul tessuto grasso agisce come lipolitico riducendone il volume», spiega la dottoressa Elena Fasola, medico estetico. «Un'altra alternativa è abbinare le iniezioni di idrossiapatite di calcio a bassa concentrazione e gli ultrasuoni microfocalizzati così da stimolare la naturale produzione di fibre di collagene e di ridurre al tempo stesso la circonferenza delle braccia. Mediamente i risultati sono visibili dopo due o tre mesi perché occorre dare il tempo al collagene di rigenerarsi», spiega il professor Noviello. Oppure si può scegliere la liposcultura laser assistita, adatta quando si è in presenza di adiposità ma con cute tonica, è un intervento di circa 20 minuti che prevede solo un bendaggio e non lascia cicatrici.

Starbene | Bellezza

5 NOVITÀ DA PROVARE

di Chiara Libero

L'olio corpo ultrasensoriale

Ci sono 7 oli vegetali ispirati ai viaggi di Luis Feuillée, botanico della corte di Luigi XIV (enotera, legno di sandalo, passiflora, ibisco, moringa, semi di canapa e noce di kukui) infusi con autentici fiori di amaranto: il risultato è l'olio corpo di una linea cosmetica e di fragranze che unisce alla piacevolezza l'alta efficacia del trattamento.

Botanicum Oleum Olio Corpo Remarquable di Le Couvent des Minimes, 38 €, 100 ml, in esclusiva nelle profumerie Douglas.



Lo smalto "lunare"

Si chiama Blue Moon la nuance cobalto della nuova collezione ispirata alla natura. Puoi usarla da sola o insieme alle altre 5, da quella ispirata alla rosa del deserto a quella color terra profonda, per sbizzarrirti nella nail art. Come tutti gli smalti della linea, dura a lungo ed è arricchito con cheratina, olio di jojoba e vitamina E. **Vinylux tm Color CND tm Wild Earth Collection**, 17,90 €, 15 ml, cndworld.it



L'acqua per pelli impure

Si trasforma da liquido a mousse e grazie a un complesso batteriostatico (piroctone olamina, clorexidina) e a un complesso seboregolatore, aiuta a ridurre la produzione eccessiva di sebo. Insieme agli altri prodotti della stessa linea contrasta anche l'ipercheratosi che può ostruire i pori e dare il via ai comedoni. Adatta anche alle pelli rese fragili dalle terapie farmacologiche. **Aknet Acqua detergente riequilibrante di BioNike**, 13,95 €, 150 ml, in farmacia.



Tre piccole "meraviglie"

Ole Henriksen è il cosmetologo scandinavo del momento, amatissimo dalle celeb di Hollywood: ora le sue creazioni arrivano anche in Italia. Il set promette di trasformare la tua pelle in soli sette giorni grazie a un siero illuminante antiossidante per il giorno, un gel per la notte a base di alfaidrossiacidi e una crema idratante multiuso, perfetta per ogni momento. **3 Little Wonders di OleHenriksen**, 70 €, in esclusiva da Sephora.

Il siero riequilibrante

È perfetto per le pelli reattive grazie alla formula che prevede solo ingredienti lenitivi e rilipidizzanti, ed è talmente delicato da poter essere applicato anche sul contorno occhi, sulle palpebre e sulle labbra. Ma è adatto anche quando la cute è irritata per il sole, il vento, gli sbalzi di temperatura, perché ripara subito i "danni" e ristabilisce la barriera cutanea. **Relief di Bakel**, 142 €, 30 ml, bakel.it



66