

Viversani

e belli

VACCINO

anti Covid-19

SIAMO VICINI?
FACCIAMO IL PUNTO
CON L'ESPERTO

Moda & linea

VUOI SEMBRARE PIÙ MAGRA?
ECCO GLI OUTFIT MIGLIORI
PER PIACERTI ALLO SPECCHIO

NEL MARE

Non c'è solo plastica,
anche lana e cotone.
E sono dannosi

In forma

WORKOUT
IN SPIAGGIA:
7 ESERCIZI FACILI
DA FARE IN
ACQUA E SUL
BAGNASCIUGA

L'ipnosi funziona

LA TECNICA QUANTICA
AIUTA A RITROVARE
AUTOSTIMA E SERENITÀ

Baby food diet

**Perdi 2 kg
in 7 giorni con
il menu
dei neonati**

PELLE AL SOLE

In aumento i casi
di basalioma: usate
la protezione!

Nausea in vacanza

MAL DI VIAGGIO,
INDIGESTIONE, CALO DI
PRESSIONE: A OGNI CAUSA
LA SUA SOLUZIONE

Anno 29 - numero 35 - P.I. 21/8/2020 - settimanale



plant-based

la dieta total veg

ti depuri, abbassi colesterolo e trigliceridi
e previeni i tumori. Provala, è anche buona!

Hai fatto un trattamento anti-tensione? Ecco come **rimandare** la seduta di mantenimento

lunga vita al ritocco!

Un ritocco estetico soft non è quasi mai... per sempre. Dura infatti qualche mese, poi si torna via via alla situazione di partenza. «Nel lockdown, tanti pazienti ci hanno comunicato il timore di perdere i risultati per l'impossibilità di ripetere il trattamento» conferma il medico estetico Sergio Noviello. La seduta di mantenimento è un fattore fondamentale per prolungare la vita dei ritocchi, ma non è l'unico.

i killer...

DEI FILLER (E NON SOLO)

La durata dei due trattamenti estetici più richiesti, filler e botulino, è anche una questione di stile. Di vita, naturalmente. Le cattive abitudini in generale, si sa, sono pessime alleate della bellezza, ma alcune in particolare sono veramente nefaste sul fronte ritocchi, perché ne minano gli effetti positivi. E visto che, per ragioni logistiche ed economiche, si può essere costretti a rimandare la seduta di mantenimento a tempo indeterminato, è bene conoscere il più possibile i nemici che accorciano la vita del ritocco.

LA CONTINUITÀ È IMPORTANTE...

Ogni seduta di mantenimento prolunga un po' di più la durata del ritocco e allontana i tempi di quello successivo, in una sorta di circolo virtuoso.

✓ «La continuità è un elemento chiave per il successo della medicina estetica. Chi, per esempio, effettua regolari trattamenti di tossina botulinica svilupperà la memoria muscolare nelle aree trattate e conquisterà uno sguardo giovane più a lungo» conferma il professor Noviello.

✓ «Lo stesso vale per i filler di acido ialuronico: eseguiti rispettando una certa cadenza, svolgono nel tempo un effetto liftante sulla memoria della ruga» aggiunge l'esperto.

Il fumo

Nemiche per la pelle, che rendono grigiastria e asfittica, le sigarette non si limitano ad **aumentare lo stress ossidativo e la quantità di radicali liberi** in circolo, velocizzando il processo di invecchiamento cutaneo, ma incidono anche sulla durata delle punturine biorivitalizzanti e dei ritocchi della zona orale e periorale.

★ «Il fumo, in particolare, **accorcia la durata dei filler** che danno volume alle labbra e dei trattamenti mirati a cancellare il codice a barre, cioè le rughe verticali tra il naso e la bocca, che ogni boccata di nicotina contribuisce a marcare» aggiunge il professor Noviello.

I consigli

Il primo suggerimento può essere uno solo: smettere di fumare o, quantomeno, ridurre al minimo il numero di sigarette. Forse regalarsi un trattamento estetico può essere un ottimo **incentivo per riuscire ad abbandonare una volta per tutte il vizio** e non... mandare in fumo il piccolo investimento in bellezza.

★ Non si riesce proprio a dire addio alle bionde? È necessario **aumentare l'apporto di sostanze antiossidanti**, che vadano a bilanciare gli effetti negativi del fumo, programmando dei cicli di integratori multivitaminici e con sostanze amiche per la pelle (collagene, acido ialuronico ecc.).

Il sole

«Dopo il lockdown, cioè a ridosso dell'estate e dei bagni di sole, c'è stato un vero boom dei trattamenti di soft, complice la necessità di effettuare la seduta di mantenimento rinviata durante la chiusura o la voglia di tirarsi su il morale regalandosi una coccola estetica» dice l'esperto.

★ Tuttavia, **l'esposizione ai raggi Uv**, benefica perché indispensabile per la produzione naturale di vitamina D, se è eccessiva rischia letteralmente di... bruciare gli effetti anti-tensione di filler e botox.

★ «Oltre ad aumentare le rughe d'espressione e ad accelerare i processi ossidativi, il sole **aumenta l'enzima collagenasi**, quello che scompone il collagene più rapidamente, assottigliando le scorte di questa preziosa sostanza della giovinezza» aggiunge l'esperto.

I consigli

Sotto i raggi, la pelle ha bisogno di una **doppia protezione**: dall'esterno, con creme e gel con Spf alti, e dall'interno, con integratori antiossidanti che contengano betacarotene, vitamine (A e C) e altri principi attivi, capaci di limitare l'azione dannosa degli Uv e aiutare l'organismo a riparare i danni cutanei subiti.

★ Evitare l'esposizione diretta dopo le 10-11 e prima delle 15-16 del pomeriggio.

... MA NON È TUTTO

E se questo circolo virtuoso viene spezzato perché si salta la seduta? «Nessuna tragedia, ma qualche conseguenza sì. Nel caso del botox, la riduzione dell'attività muscolare tenderà a scemare e le rughe d'espressione torneranno, anche se in modo meno marcato rispetto a prima, mentre l'acido ialuronico del filler sarà riassorbito e la cute perderà compattezza» spiega l'esperto.



A tavola, fare il pieno di cibi che contengono principi attivi antiossidanti, soprattutto frutta e verdura di stagione, da consumare almeno tre volte al giorno.

La luce blu

È la Hev, **High energy visible**, emessa da smartphone, computer e dispositivi digitali vari, nostri fedeli compagni di clausura ai tempi del lockdown, e ben presenti nelle vite di tutti anche in tempi normali.

★ «Un male necessario, ma sempre un male, perché la luce blu **aumenta lo stress ossidativo**, velocizzando il processo di invecchiamento cutaneo e compromettendo l'azione antiage di molti trattamenti estetici» dice l'esperto.

★ «Non solo. Le posizioni assunte per tante ore al giorno per digitare sui device e l'ammiccamento degli occhi per guardare gli schermi fa impennare quelle che oltreoceano chiamano **"smartphone wrinkles"**, le rughe da mobile, proprio tra quelle che filler e botox puntano a cancellare» aggiunge il professor Noviello.

I consigli

«L'ideale sarebbe limitare allo stretto necessario l'uso dei dispositivi digitali, ma per lavoro o altre ragioni non è sempre possibile» ammette l'esperto. «È possibile, però, ricordarsi di fare frequenti pause, per evitare che gli occhi si stanchino troppo e che, di conseguenza, si "strizzino" più spesso per compensare la fatica» suggerisce il professor Noviello.

★ «Poi, almeno ogni tanto, **controllare l'espressione e la posizione del viso** mentre si digita, per esempio evitando di corrugare spesso la fronte o di chinare troppo la testa e il mento verso il basso, creando una rete di rughe a livello di guance e collo» ricorda l'esperto.

★ Via libera, al mattino e alla sera, a **creme ipernutrienti e idratanti**, a base di vitamine (soprattutto C ed E), acido ialuronico, aminoacidi.

★ «Infine, **aumentare la quantità di cibi ricchi di antiossidanti**, contenuti soprattutto in frutta e verdura crude di stagione» conclude il professor Noviello. ➤

7-8 ORE A NOTTE È FONDAMENTALE PER PRESERVARE LA BELLEZZA DELLA PELLE



bellezza | *estetica*

gli alleati

SALVA-CORREZIONE

Il bravo medico estetico garantisce un ritocco naturale, con effetti secondari quasi nulli, però la "responsabilità" del risultato finale, soprattutto in termini di durata, non è solo sua, ma anche di chi riceve il trattamento. Una volta usciti dalla seduta, insomma, il buon esito deve essere "protetto". Come? Adottando semplici comportamenti virtuosi e affidandosi a una serie di alleati.

una volta alla settimana, programmare una **maschera con vitamina E** e aminoacidi, che rigenerano i tessuti.

★ «Si anche alle creme che favoriscono la rigenerazione cellulare nelle ore notturne, a base di **vitamina C, bisabololo, betaglucani, olio di oliva** e di girasole, melissa...» suggerisce l'esperto.

I cosmeceutici

La parola, che fonde i termini "cosmesi" e "farmaceutica", suggerisce la natura di questi prodotti, **sorta di cosmetici potenziati**, grazie alla presenza nella formulazione di sostanze bioattive e alla capacità di penetrare più a fondo nella pelle, superando lo strato superficiale.

★ In caso di filler, per esempio, via libera alle creme che contengono **polidrossiacidi e zuccheri specifici**, dall'effetto riempitivo volumizzante.

★ Ma tra i prodotti più all'avanguardia ci sono sicuramente quelli destinati ad allungare la vita all'effetto spianante delle punturine di botox.

I botox-like

«Si chiamano così creme, sieri, lozioni ed emulsioni che **agiscono in un modo simile alla tossina botulinica**, cioè provocando il

rilassamento della muscolatura mimica del viso e attenuando, di conseguenza, le rughe d'espressione» spiega il professor Noviello.

★ «I responsabili sono dei **peptidi biomimetici** contenuti nella formula, ovvero semplici proteine o catene di aminoacidi capaci di replicare l'azione delle proteine, favorendo la distensione delle rughe. Tra i più diffusi, ricordiamo l'**hexapeptide 8** e il **pentapeptide 18**» precisa l'esperto.

La beauty routine

Chi si sottopone a un trattamento estetico potrebbe cadere nella tentazione di badare meno alla beauty routine quotidiana, nella convinzione (sbagliata) che la **pele ringiovanita abbia meno bisogno di cure** e/o che queste ultime non incidano più di tanto sull'esito del ritocco.

★ «Non è così, anzi. Dopo un trattamento liftante o biorivitalizzante, seguire una beauty routine puntuale e non frettolosa è **ancora più importante** sia per non vanificare il risultato sia per prolungarlo nel tempo» conferma l'esperto.

Tutti i giorni

«Prima di tutto, prima di andare a letto, ricordarsi di **detergere a fondo il viso anche se non si usa il make up**, perché bisogna portare via il sebo, il sudore e tutte le impurità che si accumulano durante il giorno e che soffocano la cute» ricorda il professor Noviello.

★ Poi, per mantenere la pelle sempre idratata e nutrita, applicare al mattino e alla sera creme e sieri con principi attivi mirati, per esempio a base di **acido ialuronico liposomiale**, che penetra più facilmente e,



INTEGRATORI? OH YES!

La pelle può essere protetta anche dall'interno, programmando un ciclo di integratori da iniziare un po' prima di effettuare il trattamento estetico prescelto e da proseguire nelle settimane successive.

✓ Quelli più indicati sono a base di antiossidanti naturali, come il resveratrolo e altri polifenoli, la vitamina C ed E, l'acido lipoleico, e quelli dall'azione detox.

Servizio di Lorenza Resuli.

Con la consulenza del professor Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Sergio Noviello Cosmetic Surgery & BAT Centre.



Soprattutto nella stagione estiva, non dimenticarsi mai di bere almeno 1,5-2 litri di acqua (o altri liquidi, come tisane e frullati) al giorno, per mantenere la pelle sempre idratata.



→ PER LE FEDERE DEI CUSCINI PREFERIRE TESSUTI MORBIDI, CHE NON IRRITINO LA DELICATA CUTE DEL VISO