

**Beauty  
IN**

**VOGUE**

**Trucco  
bianco/pop**  
Yoga/pilates

**Attenzione**  
all'inverno:  
gli erro  
da evitare.

**Chirurgia  
griffata?**

# DR. SPA

# F

ragranti maschere di bellezza, golosi impacchi aromatici, bagni in oli vellutati, massaggi rigeneranti, immagini associate a una location precisa: solo una Beauty Farm, meta-rifugio entrata fra le vacanze più ambite dell'upperclass e non solo. Ma la fenomenologia non si ferma qui. Incorporando aspetti del bien-être sempre più complessi e correzioni sempre più sofisticate, l'identità stessa della Spa sta cambiando. Il segnale più forte arriva dagli States con le MediSpa - abbreviazione yankee del termine Medical Spa o Spa medica - dove si calcola che ce ne siano già 400. La denominazione doc sta per istituto che mixa al meglio expertise medica con lusso e glamour, soins tradizionali con terapie mediche e chirurgiche, tutto supervisionato

da personale qualificato: medici, infermieri, dermatologi, dietologi, chirurghi plastici, osteopati, naturopati, dentisti, chiropratici.

**BEAUTY SCIENCE** Insomma il miglior matrimonio fra scienza e bellezza: un conveniente e pratico connubio fra Beauty Farm e clinica

medica, con i connotati estetici della prima e il rigore scientifico della seconda; meglio se in una cornice naturale incantata. Un vero santuario dell'health and beauty, tempio dell'anti-aging dove si va per verificare il proprio stato di salute, ma anche per regalarsi un ritocco al seno, una seduta al botox, un peeling, il tutto "addolcito" da mirati soins de beauté. Come precisa il Dr. Walli, primario alla Clinique La Prairie di Montreux (inf. +41.219.893311, [www.laprairie.ch](http://www.laprairie.ch)), Grande Dame delle Spa mediche: «La definizione di Spa è cambiata in pochi anni perché la salute è diventata un oggetto di investimento importante, specie in Occidente dove forma, bellezza e gioventù sono considerati valori molto forti».

**SCHEDULE GIORNALIERA** Cosa aspettarsi da un soggiorno in una MediSpa? Non certo un benessere passeggero, destinato a svanire in pochi giorni. Piuttosto si aspira a una trasformazione più radicale e non solo estetica, anche di lifestyle. Ma come si svolge un soggiorno tipo? «Si comincia da una visita medica generale», dice il Dr. Canonaco, direttore sanitario della Capri Beauty Farm dell'Europa Palace Hotel di Anacapri (inf. 081978 0111, [www.capripalace.com](http://www.capripalace.com)), l'unica struttura privata in Italia a effettuare ricerca scientifica e sperimentazione clinica, «quindi segue un esame del metabolismo, elabo-

rato in joint venture con la cattedra di nutrizione dell'Università Statale di Milano. Ed esami del sangue più ulteriori test dettagliati se esiste uno stato di sovrappeso o di patologia reale. In base ai dati, si studia un regime dietetico personalizzato e le terapie mirate. Se emergono altri disturbi o intolleranze, si intensificano le indagini». Un protocollo serio e preciso che ovviamente comporta tempi, ma anche soggiorni, più intensi e prolungati.

**DIETING PERSONALIZZATO** Quale miglior occasione, fra coccole e attenzioni, per iniziare una dieta? Anche i più scettici, sicuri che terminato il soggiorno i risultati si vanificheranno in un lampo, si devono ricredere: «Il cibo ha un potere assoluto: rigenera corpo, mente e spirito. Gli chef insieme allo staff dei nutrizionisti studiano menù equilibrati, leggeri e creativi. Fare la dieta qui è facile, a casa meno. Per questo è previsto un corso di cucina dietetica e un ricettario light che permette a tanti di continuare la dieta e di ottimizzare i risultati», dice Elettra Braggion, titolare del Centro Relilax all'Hotel Miramonti

di Montegrotto Terme (inf. 0498911755, [www.relilax.com](http://www.relilax.com)). I bisogni sono cambiati: oltre al côté bellezza, aumentano le richieste sul fronte consulenza nutrizionale. «Se le cellule, in partenza sane, sono mal o sottotonutrite, diventano deboli e si ammalano. Così l'organismo: per riassetarlo occorre pianificare alimenti corretti e in giuste

dosi, una dieta centrata sulle proprie necessità genetiche, quindi variabile», aggiunge Marta Casutt, dietologa del To B. Health Grand Hotel Quellenhof di Bad Ragaz in Svizzera (inf. +41.081.3033030, [www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)).

**IL DOTTORE TI FA BELLA** Se al Capri Palace di Capri si va per la "Scuola delle Gambe", una serie di trattamenti elaborati dal Dr. Canonaco mirati a migliorare la tonicità delle pareti venose e arteriose, a prevenire la formazione di cellulite e smagliature attraverso l'applicazione di acqua e fanghi ricchi di ingredienti e sostanze vasoattive, nella vicina Ischia alle Terme dell'Albergo Regina Isabella c'è un reparto di Dermatologia Plastica Termale (inf. 081994322, [www.reginaisabella.it](http://www.reginaisabella.it)). Dopo un check-up cutaneo basale, infinite le possibilità correttive con microterapia, biolifting, picotage, impianti di dermal-filler «usando materiali biocompatibili. Con preferenza per i derivati della lecitina, iniettabili sotto cute e prodigiosi in caso di cellulite recidiva, ma anche vitamine, enzimi e acido ialuronico che, dosato a varie concentrazioni, riempie, biorivitalizza e risolve con successo rughe, depressioni o aumenta i volumi del volto. Le proprietà delle acque e dei fanghi termali non fanno che potenziare tutte le terapie biocosmetiche», precisa Alda Malasoma, dermatologa ISPLAD (International Society Plastic Aesthetic

**Santuari dell'health & beauty, templi dell'anti-aging: si va per verificare il proprio stato di salute, ma anche per regalarsi un ritocco al seno, una seduta al botox o all'acido glicolico**

Dermatology), il cui presidente-fondatore Antonino di Pietro ha, proprio qui, istituito un percorso di rivitalizzazione cutanea specifico per pelli mature: combina l'azione di alte concentrazioni di molecole attive più speciali fosfolipidi naturali a sedute di idro-elioterapia. Spa sempre più competitive e aggiornate come ci racconta il Dr. Roland Ney, primario di medicina estetica della Clinique La Prairie: «Il futuro è nelle tecniche che utilizzano le cellule del paziente. Vedi l'Isolagene, che negli USA ha appena ottenuto l'approvazione FDA: si preleva un lembo di pelle dietro l'orecchio, da dove vengono prima isolati e poi moltiplicati i fibroblasti (fino a 30 milioni), quindi dopo due mesi le cellule vengono reiniettate, in due sedute. L'effetto ringiovanente sia sul contorno occhi sia sui contorni del viso è più soft del lifting ma decisamente più naturale».

**L'APPROCCIO GLOBALE** Il massaggio Thai? Si fa in Brasile o in Nuova Zelanda. Quello svedese? Popolare dalle Filippine al Sudafrica e intanto la medicina tradizionale cinese impazza nelle Spa dall'Utah alla Florida. La globalizzazione non ha risparmiato nessuno. E anche la MediSpa si apre a medicine dal sapore esotico, riscoprendo tradizioni mediche antiche, come l'ayurveda, o la medicina tradizionale cinese, oggi l'ultima vague nelle Spa di Hong Kong una volta avida di emulare l'Occidente. In Italia, l'approccio naturale fa proseliti. «Ma attenzione», precisa Henri Chenot, fondatore della biontologia, una scienza che osserva i cambiamenti che si verificano nell'organismo con il passare del tempo e si prefigge lo scopo di ristabilire l'equilibrio fra mente, forma fisica e inconscio, «è importante non rifiutare la medicina tradizionale. La Spa medica», continua Chenot, che ha studiato medicina cinese per 12 anni, «non è un ospedale, né una clinica. Non si viene per curare una malattia, ma per curare la salute, intesa come una serie di parametri quali ansia, memoria, forma fisica, insonnia, digestione: da soli è difficile stabilire eventuali alterazioni. Qui all'Espace di Merano (inf. 0473271187, www.henrichenot.com), abbiamo 8 giorni per conoscere un individuo. E per riabilitare l'organismo, biso-

gna pulirlo. Quindi dopo una serie di test classici, cardiovascolari, di funzionamento epatico o delle intolleranze alimentari, e test alternativi come il check-up energetico, il rapporto fra massa grassa e massa muscolare, lo stato del metabolismo e il livello ormonale, prescriviamo una dieta detox e dettiamo regole comportamentali adatte al ritmo di quel organismo in quello stadio della vita», dice Chenot, autore anche de "Il Codice Segreto della Salute".

**IN CASO DI BISTURI** Oltreoceano, dove impera il "Young at all Cost", generalmente si tende a rettificare il danno. Sul piano estetico, già ai primi segni di cedimento, ci si rivolge alla chirurgia. A soddisfare la tendenza, Spa mediche dalle strutture attrezzate e sofisticate dove sottoporsi a ogni tipo di peeling, ma anche a lifting, liposuzioni, rinoplastiche. Vedi il Miami Institute Four Seasons Hotel di Miami (inf. +1.3056240009, www.miami-institute.com), dove in un ambiente elegante e zen ci si affida a chirurghi, nutrizionisti, terapisti, per un periodo che comprende anche la degenza post-operatoria. In Europa, alla Clinique La Prairie, come ci racconta il Dr. Derder, specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva, «il paziente viene per un colloquio preliminare, torna per chiarirsi ogni dubbio e al terzo incontro si decide il tipo di intervento. C'è anche la possibilità di consulti via email. Il soggiorno tipo è una settimana, se ci sono punti da togliere qualche giorno in più». Durante la convalescenza, ci si può avvalere dei trattamenti Spa. «Ogni intervento è uno stress per l'organismo e massaggi linfatici o sedute di idroterapia costituiscono un prezioso coadiuvante che aiuta ad accelerare la guarigione». Al Centro Thalassa di Biarritz (inf. +33.559413001, www.franceguide.com) è stato messo a punto il programma "Plasti-Beauté", un mix di soins come peeling, maschere o massaggi, studiati per preparare la pelle a un intervento e a minimizzare il trauma post-operatorio. Nelle Spa orientali, invece, non è inusuale il mix surgery-meditazione/yoga/reiki, supportato da terapie estetiche che utilizzano anche suoni, colori e aromi: riducono i livelli di stress, migliorano la circolazione, attivano il metabolismo. Alessandra Signorelli

## ALL'ESTERO? MAI PARTIRE SENZA INFORMARSI AL MEGLIO

**SPECIE SE LA SCELTA CADE SU UNA MEDISPA OLTREOCEANO, D'OBBLIGO SAPERE: MENÙ DEI TRATTAMENTI, COSA - E SE - VIENE RICHIESTO DAL MEDICO ESTETICO O DAL CHIRURGO.**

Sul web, la letteratura dedicata al capitolo Spa si moltiplica con rapidità impressionante. I siti più sofisticati? Quelli made in USA dove la Spa-mania dilaga, raggiungendo proporzioni epidemiche. Leader è Spafinder ([www.spafinder.com](http://www.spafinder.com)), un dizionario dove trovare sul pianeta la Health Farm che più si addice ai propri gusti e bisogni: qui c'è un'intera pagina sulle Medical Spa. Altrettanto esauriente il sito di Spaindex ([www.spaindex.com](http://www.spaindex.com)) che, oltre a elencare Spa specialistiche, propone anche una catalogo di cosmetici naturali, cd New Age e un ricettario bio. Si presentano come una sorta di "Pagine Gialle online" i siti americani Spahub ([www.spahub.com](http://www.spahub.com)) e Spaah! ([www.spaaah.com](http://www.spaaah.com)). Soddisfa invece molte curiosità intorno alle Spa, cosa portare in valigia e programmi ai maschi e corredate di recensioni e video, Spas-about ([www.spas-about.com](http://www.spas-about.com)), dove farsi una cultura sul settore. Dal web, diventa più semplice poi contattare gli specialisti in loco e richiedere informazioni in caso di interventi. Un sito italiano? Centribenessere ([www.centribenessere.it](http://www.centribenessere.it)), dove scegliere la propria Beauty Farm da una mappa del mondo. Da non sottovalutare le guide. Un nome? Guida ai Centri Benessere, ed. Ulyssesnetwork.