

DIMAGRIRE

LA DIETA CHE SVEGLIA
IL METABOLISMO

MEDICINA

ARRIVA IL DENTISTA
INDOLORE

SESSO

LE DOMANDE
IMBARAZZANTI
DEI BAMBINI

PREVENZIONE

GLI ESAMI DA
NON DIMENTICARE

CHIRURGIA ESTETICA

come togliersi 10 anni

Salute

SALUTE BELLEZZA FITNESS ALIMENTAZIONE



EURO 0,60 - IN ABBINAMENTO
CON IL SETTIMANALE ANNA N. 45

Euro 1,30

NOVEMBRE 2002

10 dieci novità per togliersi DIECI ANNI

Fronte liscia, senza botulino. Profilo perfetto in un'ora. Viso fresco con il peeling brasiliano. Le ultime tecniche anti età sono veloci. E non fanno male

di M. Cristina Sparaciarì

In fondo è questione di dettagli. Basta lo sguardo più aperto, l'incarnato più luminoso, il collo più fresco e già si possono dichiarare tranquillamente dieci anni di meno. Per "ringiovanirsi" un po' bisogna affrontare lifting e interventi chirurgici impegnativi? Sbagliato. Oggi le nuove tecniche medico-estetiche regalano forti sconti sull'età con interventi poco im-

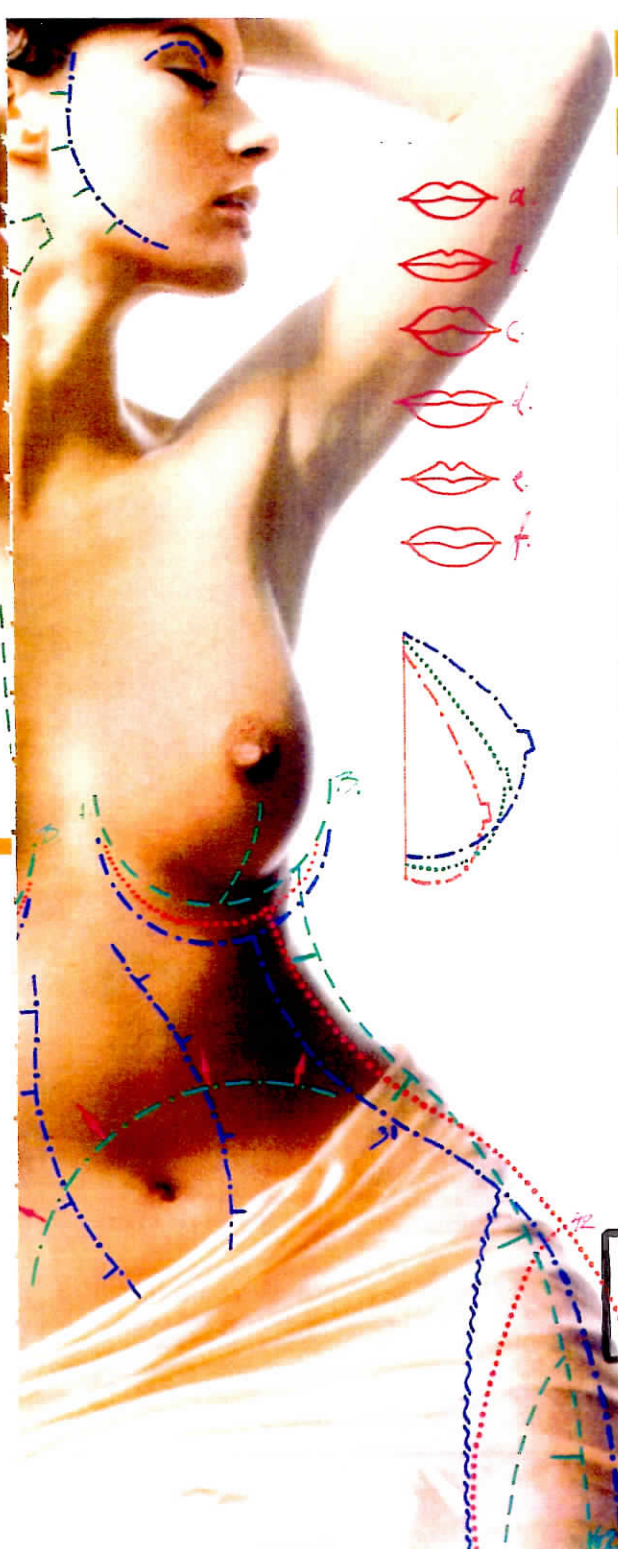
pegnativi (anche economicamente) e supermirati. A patto, naturalmente, di affidarsi al "bisturi" giusto.

Via le rughe d'espressione

Piccola, ma tanto fastidiosa. È quella rughetta verticale che spunta in mezzo alle sopracciglia. Non si può mimetizzare neanche con la più ge-

**Al sicuro
Oggi le
operazioni
sono meno
rischiose.
E il prezzo
diventa
sempre
più
accessibile**

nerosa delle frange ma può sparire con un colpo di bisturi. Per "spianarla" a Beverly Hills il chirurgo estetico Renato Calabria ha messo a punto una tecnica chirurgica considerata la migliore alternativa al Botox. «L'uso della tossina botulinica spaventa, soprattutto per la temporanea paresi alle palpebre talvolta provocata dalla diffusione del veleno», commenta Er-



il chirurgo giusto

Ma come si fa a capire che il chirurgo a cui ci si affida è bravo?

La domanda non è certo nuova e la risposta resta difficilissima. Ermete de Longis, presidente della SCEI (Società di chirurgia estetica italiana) lancia una provocazione: «Si potrebbe chiedere al chirurgo quante denunce ha avuto e quante cause ha vinto...».

Mentre Dino Barisoni, ex presidente della SICPRE (Società italiana di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica) consiglia: «Diffidare di chi abbassa i prezzi. Certi costi (anestesia, degenza in clinica) sono inevitabili e garantiscono una maggiore sicurezza».

Per chiarirsi le idee e avere un parere qualificato, la cosa migliore è chiamare le società a cui aderiscono i medici della bellezza e chiedere.

Ecco i numeri di telefono e gli indirizzi Internet: SCEI (www.sceionline.it) tel. 06.36303932 e 06.8080704; SICPRE (www.sicpre.org) tel. 02.58313139 (solo al pomeriggio); ISPLAD (International society of plastic and aesthetic dermatology; www.isplad.org) tel. 02.20404227; ASSECE (Associazione europea di chirurgia estetica) www.assece.com.

dente della Società di chirurgia estetica italiana (SCEI). «Invece questa tecnica offre risultati eccellenti con un intervento minimo». In che cosa consiste? Lo specialista prima seziona il muscolo corrugatore, il responsabile delle antipatiche "pieghe" (si chiamano rughe della glabella). Dopo avere inciso per un centimetro circa all'inizio delle sopracciglia (o attraverso le palpebre), asporta il pezzettino che "avanza", sutura ed è fatta. Le sopracciglia mascherano la cicatrice. Il tutto in un quarto d'ora, in ambulatorio e in anestesia locale. E già che siete da quelle parti potreste anche riposizionare le sopracciglia.



Più luce allo sguardo

Avete cominciato a notare lo "sguardo triste"? La colpa può essere delle sopracciglia "discese". Per rimediare non c'è solo il lifting, basta intervenire incidendo lungo la linea superiore per circa un terzo e asportando una piega di cute. «Se il chirurgo è bravo il risultato è ottimo e le cicatrici impercettibili», dice de Longis. Anche in questo caso si interviene in ambulatorio e in anestesia locale. Insieme all'intervento per le rughe sulla fronte costa circa 2mila euro.



Un naso a prova di tv

Erano scontente del proprio naso. E sono andate dal chirurgo. Ma non sempre sono rimaste soddisfatte: Daniela Zuccoli (in alto, 52 anni) si è fatta operare due volte. Nessun problema per Simona Ventura (37): «Il mio naso ora è più telegenico», ha detto. Un po' pentita Iva Zanicchi (62): «L'originale mi dava più grinta».

Quei solchi sulle labbra...

Un'altra spia del tempo che passa è il breve tratto tra il naso e la bocca. Per rimediare all'appiat-

che vanno dal labbro alle narici (filtro nasale) è stato messo a punto un piccolo intervento. «Si ricostruisce con due striscioline di gore-tex larghe pochi millimetri», spiega Giuseppe Sito, chirurgo plastico napoletano. «Sono necessarie quattro minime incisioni (quelle di un grosso ago), due all'apice del labbro e due sotto il naso». Il gore-tex è un materiale atossico usato da tempo anche nella cardiocirurgia, di solito non comporta rischi di rigetto, ma dovesse capitare le striscioline si possono sfilare. Anche questo è un intervento che dura circa una mezz'ora, da eseguire in ambulatorio in anestesia locale. Lascia la zona un po' gonfia per alcuni giorni. Ma il vero dubbio è un altro: poi si corre il rischio di dare baci al gore-tex? «No, perché dopo un mese il materiale viene "rivestito" dal collagene e non se ne avverte più la presenza», assicura lo specialista. Costo: circa 2mila euro.

Narici perfette

Togliere la gobbetta del classico "profilo all'italiana", non basta. A volte per ringiovanire l'espressione del viso basta intervenire sulla punta. Il chirurgo la "scava", la orienta o la rimodella. «Si innestano frammenti di cartilagine prelevati dal setto nasale o da dietro il lobo dell'orecchio», spiega Guido Borsetti, primario di chirurgia plastica all'Ospedale Maria Vittoria di Torino e consigliere della Società italiana di chirur-

C'è, ma non si vede

Anche per quanto riguarda la bellezza le mode cambiano. Oggi va il "naturale" e l'opera del chirurgo non si deve notare. Basta con le super bocche alla Ivana Spagna, per intenderci, e anche il seno da maggiorata è out. Le pentite, seguendo l'esempio di Pamela Anderson, stanno restituendo le protesi taglia XXL.

Il naso?

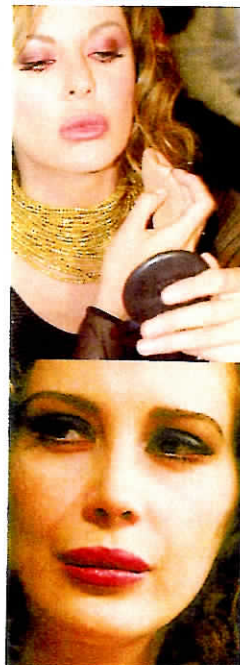
Se è bruttino, si cambia senza problemi. Basta con quello francese, all'insù, stile primi anni Settanta. Pare che non si armonizzi con i visi italiani, che in genere sono allungati, o di forma trapezoidale. Oggi spopola il naso scandinavo. Piccolo, diritto come quello di Simona Ventura, ultima versione.

Restano obbligatori pance piatte e fianchi minuti. E, naturalmente, pelle da ragazzina. A New York, il dottor Bart Flick la leviga con la Silver Ion Facial: una maschera che sfrutta l'argento e la corrente galvanica. Sicuramente ci sarà già chi pensa a importarla. Le clienti non mancheranno.



mai più a canotto

Le "labbrosature", come le ha definite Emilio Fede, ormai hanno invaso gli schermi, piccoli e grandi. La più famosa, però, rimane Alba Parietti (39), se non altro perché lei stessa si lamenta del risultato. I fatti: nel '92, in un centro estetico, al posto del collagene, qualcuno le ha iniettato il silicone. Che non solo è dannoso, ma è anche inamovibile (e infatti è proibito dalla legge). Risultato: la vicenda si trascina nei tribunali da anni. Giura e spergiura invece di non avere mai fatto ricorso alle iniezioni Francesca Dellera (37). Ma pochi le credono: alcune foto di gioventù, che mostrano una bocca meno procace, l'hanno tradita.



gia plastica, ricostruttiva ed estetica (SICPRE). Lo specialista decide se operare tagliando la base del naso e sollevandolo (tecnica open tip) o intervenire dalle narici. Nel primo caso la cicatrice tra le narici con il tempo risulterà quasi invisibile. L'intervento dura un'ora e richiede l'anestesia totale. Dopo bisogna "indossare" un cerotto sopra a una placchetta di gesso per 3-4 giorni e tamponi per 48 ore. La punta è una parte difficile da trattare per la sua mobilità. Rimodellarla costa come una rinoplastica completa: da 5mila euro in su.

Su con il mento

Il mento si appesantisce e attorno al collo si for-

mano antiestetiche "collane" di pelle. «Si chiamano bande platismatiche e sono provocate dal rilassamento del muscolo platisma, che nel collo è sottile quasi come una membrana», precisa Giuseppe Sito. Che cosa si può fare? Con la vibroliposcultura al Microair, uno strumento di precisione che fa vibrare la cannula aspiratrice migliaia di volte al minuto, si può ridurre l'eccesso di grasso. Il chirurgo fa una piccolissima incisione sotto il mento per inserire la cannula, da qui riesce a ritagliare le bande platismatiche e ridare un aspetto compatto al collo. L'intervento è ambulatoriale, in anestesia locale e dura un'ora circa. Poi, si dovrà tenere un grosso

P. IRIANEZ / L. VOLPE - A. GARITTI / PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

AL. LOTTI / GEMINATI - EMMECH

con un sorso d'acqua

L'elisir di lunga vita? Forse esiste: è l'acqua Unique Water. In Australia, dove impazza, c'è chi giura che a berla anche solo per un paio di mesi dona vitalità, fa respirare meglio, toglie dolori e infiammazioni, allontana malattie virali, malattie autoimmuni, mantiene fertili e allunga la vita.

Il risultato sarebbe stato sperimentato: sembra che un labrador, un gatto, una mandria di bovini e un gregge di pecore abbiano vissuto quasi un terzo di vita di più dei loro simili che non avevano a disposizione Unique Water.

La bevanda dei miracoli è stata scoperta dal dottor Russell Beckett, biochimico patologo di Sidney, che fa risalire le "magiche" proprietà curative al bicarbonato di magnesio di cui quest'acqua è ricca.

Dopo una ventina di anni di ricerche, nel 1997, Beckett ha ottenuto prima un brevetto americano e poi uno australiano. Da 2 anni, Unique Water è in vendita e ha conquistato decine di fan.

Volete comprarla? Dovete farvela spedire dall'Australia. Cliccate www.nonpharmaceutical.com. Il prezzo: 30 dollari per 24 bottiglie da mezzo litro.



cerotto per 4-5 giorni. Costo: circa 4mila euro.

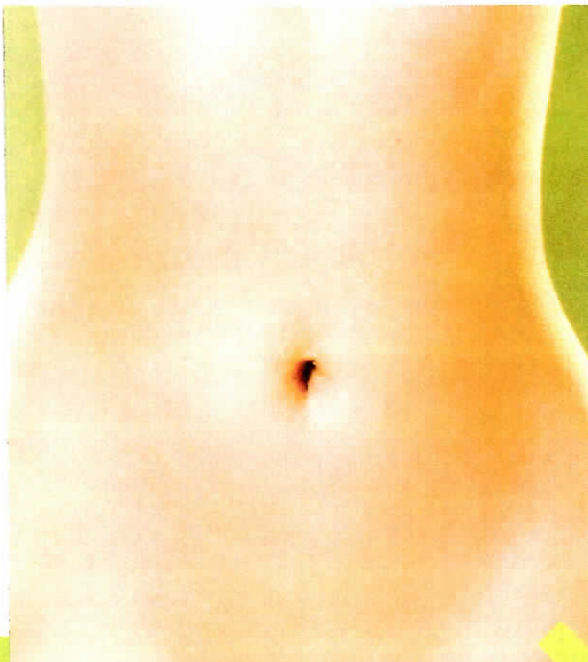
"Un giallo" sulle macchie

Sognate una pelle del viso senza macchie? La speranza si chiama "peeling composti". «Si tratta di un mix di acidi cosmetici con potere levigante o schiarante», spiega il dermatologo milanese Antonino Di Pietro. Ultimi arrivati sul mercato sono "compositum" (contro le rughe sottili e le cicatrici da acne) e "yellow" (agisce principalmente contro le macchie). Quest'ultimo, messo a punto in Brasile, consiste in una crema gialla a base di acido azelaico. Si mette sul viso per circa 4 ore (e per altre 4 la pelle resta color paglierino), un ci-

clo completo si ripete per 4 giorni, ma in certi casi basta una sola applicazione per avere buoni risultati. Costo: 100-150 euro a seduta.

Seno a prova di gravità

Un seno importante è sempre in lotta con la forza di gravità. Con la menopausa i tessuti mammari sono formati prevalentemente da grasso e la cute diventa meno elastica, e può essere il caso di pensare a una liposuzione riduttiva. Le dimensioni però devono essere ragionevoli (non si passa da una quinta a una seconda) e la cute ancora abbastanza elastica. «Aspirando il grasso in superficie con una cannula, inserita dal solco mam-



S. WILKINS / JPI

Glutei come Jennifer

Le protesi di ultima generazione vengono in aiuto anche a chi vuole un sedere alla Jennifer Lopez o gambe ben tornite. Si inseriscono sotto il muscolo grande gluteo (e non sopra,



Il primato di Cher

L'hanno soprannominata Silicon Valley. Per forza. Cher (56) è un prodigio della chirurgia plastica. Ha incominciato con la pancia (e già che c'era, si è anche fatta ridurre l'ombelico). Ha proseguito con mento, naso, zigomi, seno, costole, natiche, cosce... Un primato difficilmente superabile.

Aspiranti maggiorate

Se invece il seno è minuscolo l'unico rimedio è la protesi. Quelle in silicone del tipo "altamente coesivo" sono le più

il severo ente di controllo americano che in un primo momento le aveva vietate, all'inizio di quest'anno ha rivisto la sua posizione permettendo di impiantarle in mille pazienti. Di recente ne sono state prodotte altre, sempre in silicone coesivo, più morbide e disponibili in forme e misure diverse. Costano circa mille e 600 euro la coppia.

sedendosi) attraverso invisibili incisioni nella piega interglutea. L'intervento dura circa 2 ore, è in anestesia totale e richiede 48 ore di degenza. Vietato sedersi per alcuni giorni e bisogna indossare una fasciatura per circa una settimana. Costo: 7-8mila euro. Le protesi per regalare le giuste curve anche ai polpacci, invece, si sistemano, attraverso un'incisione nel retro del ginocchio, sopra il muscolo. Preferibile l'anestesia totale anche per questo intervento che dura poco più di un'ora. Costo: 5-6mila euro.

Pancia tonica

Forti dimagrimenti e gravidanze hanno in comune un effetto collaterale antipatico: il crollo della parete addominale. Un disastro estetico che spesso causa mal di schiena. Guai oggi risolvibili con la tecnica Round Mesh, ideata dall'équipe dell'Humanitas di Milano e dal dipartimento di chirurgia dell'Università di Modena. Ecco come funziona: prima si toglie grasso in eccesso, poi una leggera "pancera" di rete di polipropilene viene applicata ai muscoli ventrali, fatta girare dietro sui muscoli dorso-lombari, poi riportata anteriormente e fissata. Risultato: la pancia è appiattita, la colonna vertebrale non è più sollecitata. L'intervento, in anestesia totale, dura 2 ore e richiede 2-3 giorni di degenza. Il costo si aggira sui 7mila euro.

soas

capelli

La soia e le alghe. Lo shampoo alle vitamine e i massaggi. I farmaci e i test dal dermatologo. Scopri le nuove strategie anticaduta. I risultati? Ottimi

di Paola Tiscornia - Consulenza dottor Antonino Di Pietro dermatologo a Milano e dottor Andrea Corbo dermatologo a Roma

Farlo tutti i giorni? Perché no! A patto di non essere troppo aggressivi, ma sempre teneri e attenti. Sì, anche lo shampoo è un'arte. E ricordiamoci che coccole e massaggi eseguiti da mani esperte possono fare molto. Se però, nonostante lo shampoo specifico, le cure quotidiane e le attenzioni più assidue le cose vanno male e la disfatta all'orizzonte sembra profilarsi inar-

restabile, non nascondiamo la testa sotto la sabbia. Anzi, portiamola subito da un buon dermatologo esperto in tricologia. Che, intanto, comincerà col rassicurarci. In questo periodo notiamo che ogni mattina il pettine rastrella troppe vittime? Anche il nostro organismo risente del ciclo delle stagioni ed è proprio l'autunno il momento in cui (come le foglie!) i capelli cadono di più.

Undici milioni. Sono gli italiani che soffrono di calvizie. Tra loro, il 56 per cento prova ansia e disagio

Non allarmiamoci, ma aiutiamoli con farmaci, fitocosmetici e una cura ricostituente specifica.

Da dove partire? La prima mossa è sempre una obiettiva valutazione del problema. In un uomo giovane e sano è normale una perdita di 50-100 capelli al giorno. Se è più intensa, può rappresentare il primo segnale della particolare forma di alopecia chia-

MARMA

Mai provato con il rosmarino?

Shampoo, pre-shampoo, fiale: guida ai cosmetici anticaduta.

- 1) **Phitoaxil shampoo:** contiene un principio attivo brevettato, il phitoaxil, dall'azione stimolante e anti-ossidante (9,80 euro).
- 2) **Phitoaxil trattamento:** dopo shampoo, comodo in spray, arresta la caduta e migliora la qualità del capello (36,50 euro).
- 3) **Chronostim Ducray:** sfrutta i principi della cronobiologia: la fiala da usare al mattino limita la produzione di sebo, quella della sera stimola la fase Anagen (cioè di crescita) del capello (38,75 euro).
- 4) **Trattamento Dercos Vichy:** il principio attivo è l'Aminexil, che allunga il ciclo di vita del capello. Le fiale contengono principi antiforfora (35 euro).
- 5) **Crescina forte Labo:** combatte il diradamento stimolando ogni singolo bulbo a generare più capelli. Disponibile in varie concentrazioni (a partire da 46,48 euro).
- 6) **Shampoo Dercos Vichy:** contiene Aminexil e vitamine (in vendita con il trattamento da 42 fiale Dercos, a 90 euro).
- 7) **Equactive Blu:** shampoo a base di semburì, rivitalizza il bulbo (6,50 euro).
- 8) **Pre-shampoo Riattivante Erilia:** con rosmarino e capsico, stimola la microcircolazione (25 euro).



Fortunati. Capelli folli o da portare raccolti in una coda. Mantenerli così non è facile: servono cure mirate. Dall'alto a sinistra: Francesco Totti, Richard Gere, Johnny Depp e Alessandro Nesta.

mata androgenetica che colpisce soprattutto i maschi. Il 90 per cento degli uomini già dopo i 20 anni inizia a perdere i capelli, l'apice della caduta si ha tra i 30 e i 35 anni per proseguire sino ai 45, dopodiché la curva rallenta. Ci sono poi altre forme di calvizie come l'alopecia areata, caratterizzata dalla comparsa di chiazze tondeggianti od ovali prive di capelli o quella cicatriziale, spesso abbinata ad altri disturbi. Mentre il cosiddetto "defluvium

telogenico" è un fenomeno di caduta solitamente transitoria che accompagna stress fisici o psicologici.

LE MOLECOLE UTILI. Bene, e ora a noi. Individuata l'origine del problema, è il momento di approntare la strategia più efficace. Negli ultimi anni, la ricerca farmaceutica ha compiuto grandi passi in questo campo e oggi, al di là di ogni speranza miracolistica, ci sono farmaci che possono of-

fruire un aiuto davvero valido per arrestare il processo di diradamento, se non addirittura riuscire a invertire la rotta. Tra queste sostanze c'è per esempio il minoxidil, una molecola sintetica nata, in origine, per la cura dell'ipertensione. Utilizzato solo sotto forma di lozione (in concentrazione dal 2 al 5 per cento), dà buoni risultati soprattutto nei casi di calvizie androgenetica; come effetto collaterale, può irritare localmente la pelle.



di verde

no i
si più
ti per
caduta?

a base di
per
diil lozione
può essere
ato galeni-
farmacista.

base di fi-
Propicia,
Per i prepara-
tosteroli
provare
,22 euro).

un'alga,
accarina,
bonorma-
molante del-
ei capelli.

urto la
caduta
48 euro, di-
stituito Ga-
iene ami-
osaccaridi
il gruppo B.

opatia
aiuto nel-
calvizie.
migliora la
Ustilago
insieme a
0, è effica-
calvizie si
cuoio ca-
troico.

apia arriva
ens, consi-
nativa natu-
teride, il Tè
nfa di Betul-
calvizie pre-
enza dottor
ia, respon-
medicina
zionale del-
pedaliera
enevento).

tivo considerato valido nella lotta alla calvizie è la finestride, una sostanza nata per curare l'ipertrofia prostatica. Oggi è impiegata efficacemente anche per combattere l'alopecia androgenetica, perché riesce a evitare la trasformazione del testosterone in diidrotestosterone e la conseguente sofferenza del capello, che è poi il processo alla base della più comune calvizie maschile. Va presa per bocca e, secondo gli esperti, si può rivelare efficace per arrestare il processo di caduta. Così come il minoxidil, va presa solo sotto controllo del dermatologo. Poiché pare che esista il rischio in chi la prende per lunghi periodi di una pur lieve diminuzione della fertilità, se nei progetti c'è la programmazione di un figlio è meglio puntare su altri metodi. Ma quali?

Altre sostanze in commercio da tre anni con risultati molto buoni sono i fitosteroli da soia, che inibiscono l'azione degli androgeni sul bulbo del capello. Possono rivelarsi validi anche integratori che contengono ferro, rame e zinco, utili per rafforzare la cheratina e, quindi, il capello stesso. Oppure prodotti a base di flavonoidi, che migliorano l'elasticità dei vasi capillari e, quindi, la salute dei capelli. Ancora, sono efficaci sostanze come la cistina, l'acido folico e i gruppi di vitamina C, E



Ma tagliarli non serve

Al di là dei farmaci, una bella capigliatura è il risultato di piccole attenzioni quotidiane. Lo shampoo, per esempio, può essere usato anche tutti i giorni ma solo se delicato. Un solo lavaggio in genere si rivela sufficiente. Chi ha il problema della forfora, deve chiedere al dermatologo il tipo di detergente più adatto e la frequenza. Evitate poi di strofinare con troppa energia il cuoio capelluto e di usare un phon troppo caldo. È da sfatare il mito che frequenti e drastici tagli "da marine" rafforzino la chioma. I massaggi, eseguiti da parrucchieri esperti, che tendono a sollevare il cuoio capelluto e lo sollecitano con movimenti circolatori, sono ottimi. I motociclisti, infine, inseriscano il sottocasco in seta per evitare sfregamenti troppo bruschi.

e A. Un'altra vitamina, la biotina, si trova soprattutto nel tuorlo d'uovo, mentre il miele contiene grandi quantità di cistina, che aiuta la crescita.

CHE TIPO SEI?

Ma come si fa a capire qual è il tipo di calvizie che ci affligge? Basta andare dal dermatologo che, durante la visita, effettuerà particolari test tricologici per capire con esattezza il tipo di calvizie. Il metodo più nuovo (importato dalla Germania da un anno) si chiama Tricho Scan e consiste nell'esame digitale computerizzato della ricrescita del capello. Rispetto a un altro esame oggi in uso, il fototricogramma (per il quale occorre rasare una piccola area alla sommità della testa o in zona nuca) ha il vantaggio che, nella parte da esaminare, i capelli vanno solo accorciati. Con questo test, elaborato da un computer con un apposito programma, in pochi minuti viene individuato il tipo e il grado di calvizie e, a distanza di 15 giorni dall'inizio della cura, se ne valuta il successo. Nel tricogramma un campione di capelli strappati in varie zone del cuoio capelluto viene esaminato al microscopio per verificare lo stato dei bulbi piliferi. La dermatoscopia è un'indagine che consiste invece nell'osservare al microscopio cute e capelli, mentre tramite la videodermatoscopia computerizzata si ottiene una "fotografia" dello stato del capello in momenti diversi.