

2,00 EURO (IN ITALIA)
APRILE 2008

IL MAGAZINE
DI BENESSERE
più letto in Italia

30 ANNI
1978-2008

ANNO XXII - N. 4 - APRILE 2008 - MESE E 1/2 SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 2,70 - SPAGNA € 2,50 - FRANCIA € 2,80 - LUSSEMBURGO € 2,70 - PORTOGALLO (COM) € 2,40 - SVIZZERA (COM) € 3,00 - SVIZZERA (CHF) € 3,90 - UK, GRE, POL, BIELLA € 2,70



ti piaci e sei felice

MONDADORI - RODALE

Dossier

Gravidanza a 20, 30, 40 anni

Miniguida pratica ai nove mesi. Ecco tutto quello che devi sapere e fare (esami, dieta, ecografie...) per affrontarli in perfetta forma

ALLERGIE

FAI IL TEST E METTILE KO CON LE ULTIME TERAPIE ANTI STARNUTO & CONGIUNTIVITE

Novità laser

Via in un lampo rughe, cellulite e couperose

Dieta detox

PERDI 1 TAGLIA E TI DEPURI

COME DORMI?

A PANCIA IN SU, IN GIÙ O SUL FIANCO: OGNI "POSIZIONE" PARLA DI TE

30 MINUTI

per un fisico al top con il nostro super programma di corsa e la gym mirata per schiena e girovita



CLASSICA, ORIENTALE O VEGETARIANA? SCOPRI 3 MENU SU MISURA CHE TI SGONFIANO IN 5 GIORNI

La luce tagliente del laser. Ma anche il rosso-blu dell'ultravioletto e il calore rigenerante dei raggi infrarossi. Sono queste le nuove armi per combattere rughe, acne, peli e cellulite. Ecco come

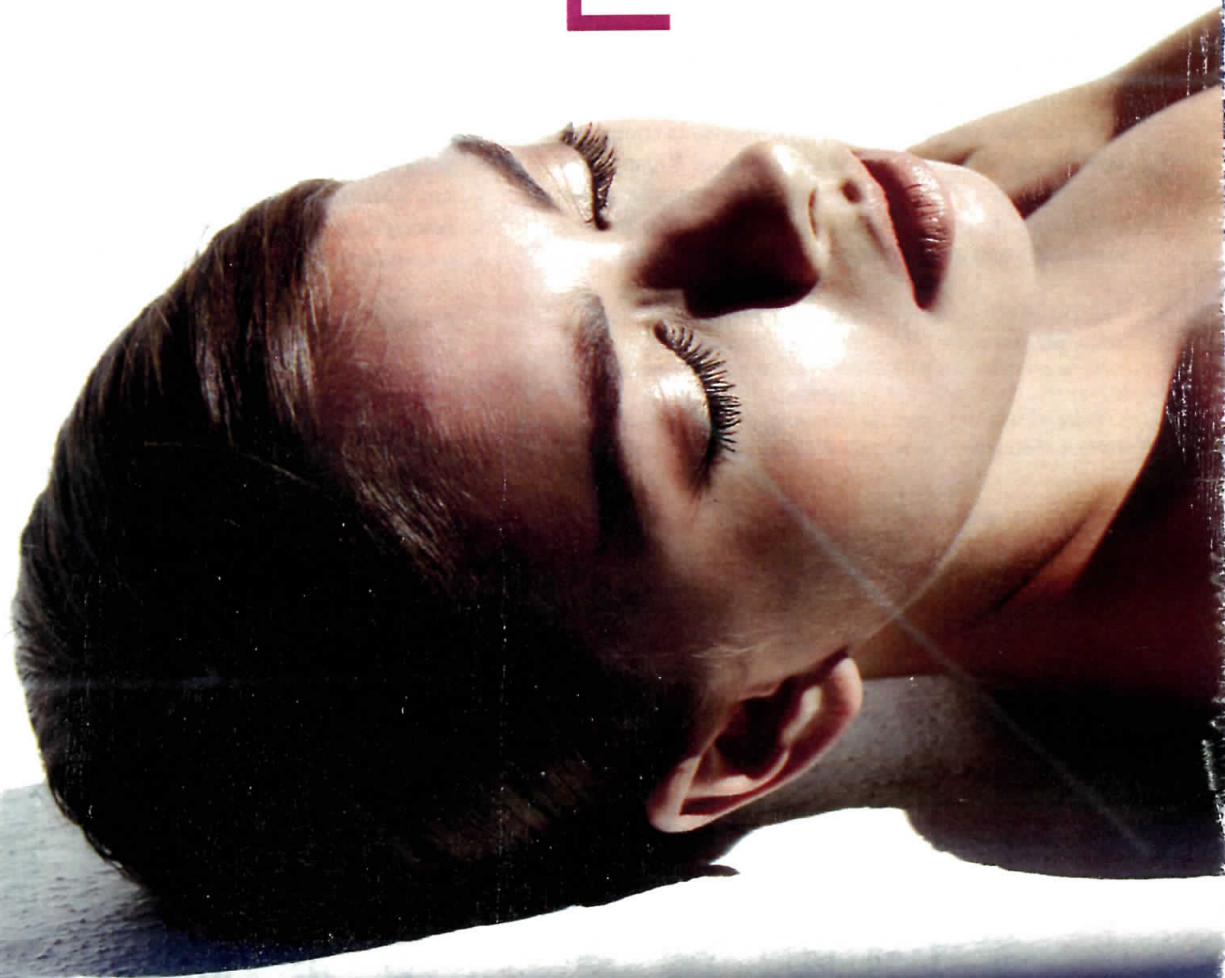
Coup d'éclat, lo chiamano i francesi. È quel colpo di luce che, come il magico laser di Star wars, dissolve in un lampo la materia. Una luce vibrante e tagliente, che oggi la più moderna medicina estetica punta come un'arma contro il nemico, il tempo, responsabile del cosiddetto cronoinvecchiamento e di altri inestetismi a fior di pelle. Così, irradiate da fasci di onde luminose, spariscono in dissolvenza incrociata rughe e macchie, "buccia d'arancia" e piccole ragnatele di capillari, pance rilassate e aree del viso rovinate dall'acne. Un miracolo estetico compiuto non soltanto dai laser di ultimissima gene-

razione, protagonisti del fotoringiovanimento (in antitesi al *photoaging*, causato dalle radiazioni solari), ma anche dalle neonate lampade a diodi o a raggi infrarossi che migliorano la qualità della pelle in virtù del calore emanato. Un calore "controllato", capace di penetrare nella profondità del derma per rivitalizzarlo dall'interno e stimolare la produzione di fibre elastiche, come collagene ed elastina, che donano alla pelle nuova densità e compattezza.

«La luce, di diversa natura, può oggi essere modulata a discrezione del dermatologo o del medico estetico per ottenere i risultati più disparati», spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'*Isplad*, la Società internazionale italiana di dermatologia plastica (www.isplad.org), e direttore del servizio di der-

matologia dell'ospedale di Inzago (Milano). «Si va dal *refreshing* cutaneo, un ringiovanimento-lampo che, in virtù dell'immediata presentabilità, le americane utilizzano nella pausa-pranzo, alla cura di vere e proprie affe-

Peeling chimici addio? Forse. Al posto degli acidi, ecco i nuovi photopeeling prodotti dai laser



Corbis

zioni come l'acne o le teleangectasie, le venuzze dilatate sulle gambe». Senza contare che la luce pulsata viene da anni utilizzata con successo per l'epilazione definitiva e che sempre più donne si affidano a "lame" di pura luce per rubare qualche anno alla vera età anagrafica. «La grande rivoluzione, in questo campo, è data dall'avvento dei *laser frazionali*, che agiscono in modo estremamente preciso e selettivo riducendo il danno termico ai tessuti provocato dai precedenti laser, più aggressivi e pronti a far pagare a caro prezzo il loro effetto ringiovanente», spiega il dottor Federico Fiori, chirurgo plastico a Milano. «Crostes per due settimane, cicatrici, macchie e discromie cutanee erano solo alcuni degli antipatici "effetti collaterali" che i laser di vecchia generazione a volte presentavano. Con i modelli frazionali, inve-

I nuovi laser frazionali stimolano dolcemente i processi di autoriparazione della pelle

ce, il fascio di energia che investe la superficie-bersaglio non è tutto omogeneo, ma viene scomposto in tante frazioni, in modo analogo a quanto accade per le fotografie digitali. Fatto che consente di agire sulla pelle non uniformemente ma "a scacchiera", colpendo solo il venti per cento o poco più dell'area di cute irraggiata. Una grande novità, questa, che permette di azzerare gli effetti collaterali e di innescare un processo di riparazione tissutale immediato, che parte proprio dalle circostanti zone di pelle illesa». Vediamo ora quali sono le mirabolanti imprese compiute da laser & Co.



La luce

CHE FA MIRACOLI



Rughe

Il doppio raggio che toglie gli anni

Il rimodellamento cutaneo del viso, e la possibilità di cancellare rughe, macchie e cicatrici da acne è oggi affidato al *Thermafractionalase (TFL)*, apparecchio che sfrutta la sinergia di due sorgenti laser.

«La prima è un *erbium-glass* con una lunghezza d'onda di 1540 nanometri, mentre la seconda è tarata sui 980 nanometri», spiega il dottor Federico Fiori, chirurgo plastico a Milano. «In pratica, si ha prima una vaporizzazione del tessuto, con la creazione di tanti invisibili microfori, profondi fino a 0,7 millimetri, nei quali penetra il secondo raggio, che favorisce la rigenerazione tissutale. Stimola infatti il derma papillare a produrre nuove fibre». La frazionalizzazione dei due raggi consente inoltre di agire in modo più delicato dei precedenti laser ablativi, mentre la possibilità di regolare sia la potenza sia il manipolo (con microspot che vanno da 3 a 9 mm) si presta a trattare con grande precisione la singola ruga, macchia o cicatrice. E il post-trattamento? Solo un leggero rossore ed edema per 24 ore.

Il costo si aggira sui 400 euro a seduta: da tre a cinque, una volta al mese. Ancora più dolce è il cosiddetto *Lasypeel*, un laser a erbium indicato per chi cerca soltanto un'azione di *refreshing*, tesa a "togliere il cappotto" alla pelle. «Provoca una esfoliazione impercettibile che rinnova l'epidermide», spiega il professor Antonino Di Pietro. Costa circa 1000 euro a seduta e si esegue una volta all'anno.

Occhi di ragazza

Sguardo più giovane col laser frazionale

Un'alternativa soft alla blefaroplastica, l'intervento di chirurgia estetica teso a rimuovere le "borse" e a eliminare quella pelle in eccesso che causa il rilassamento palpebrale. «Si chiama *Smartxide* ed è un nuovo laser frazionale ad anidride carbonica (CO²) che agisce in modo molto più delicato di quelli che utilizzano la stessa fonte energetica», spiega la professoressa Dvora Ancona, docente del master di primo livello in chirurgia estetica presso l'università di Pavia e direttore del centro *Juva* di Milano. «Lo spot luminoso viene frazionato in tanti piccoli punti di 350 micron di diametro, che colpiscono il bersaglio in maniera non uniforme, così da determinare una vaporizzazione del tessuto dolce e senza traumi. La seduta è rapida: dopo aver applicato una crema anestetica, il medico passa il laser su tutto il contorno-occhi: palpebre superiori, inferiori e angolo esterno, sede delle "zampe di gallina". Facendo evaporare all'istante l'acqua del derma, lo *Smartxide* crea un effetto-peeling immediato, anche se i risultati si apprezzano dopo tre settimane, quando si completano quei processi di autoriparazione che portano alla formazione di nuove fibre elastiche, stimolate dal calore». Dopo il trattamento la pelle appare arrossata per tre-quattro giorni (ma dopo 24 ore ci si può truccare), durante i quali va applicata una pomata lenitiva a base di zinco. Il costo? 500 euro a seduta, da ripetere due-quattro volte, con un intervallo di tre settimane.

Getty, Mancini



Per rassodare

Tonifica il tuo corpo grazie agli infrarossi

Il fotoringiovanimento cutaneo non interessa soltanto il viso. Oggi è possibile migliorare il tono, l'elasticità e la compattezza di ogni zona del corpo che mostra segni di cedimento con qualche seduta di *Titan*, un apparecchio dotato di un manipolo che a contatto della pelle emette una particolare luce a infrarossi. «Si tratta di una banda luminosa che va dai 1100 ai 1800 nanometri, in grado di sviluppare calore, prontamente assorbito dall'acqua del derma», spiega il dottor Marco Fumagalli, specialista in dermatologia e allergologia presso l'ospedale San Raffaele di Milano. «Agendo in profondità, gli infrarossi assicurano un duplice effetto: da una parte provocano la cosiddetta *skin retraction*, la contrazione delle fibre elastiche, come se fossero rassodate dall'interno. Dall'altra parte inducono una bioristrutturazione dermo-epidermica, con stimolazione dei fibroblasti, del collagene e dell'elastina. Per questa ragione il *Titan*, che ha il vantaggio di non richiedere l'anestesia, è indicato per risolvere tutti i problemi di lassità cutanea: dal viso alle braccia a "becco di pellicano", dall'addome rilassato all'interno-cosce». Ogni seduta, che dura quaranta minuti, costa circa 1000 euro. Per liftare alla perfezione ne bastano due, a distanza di due mesi.

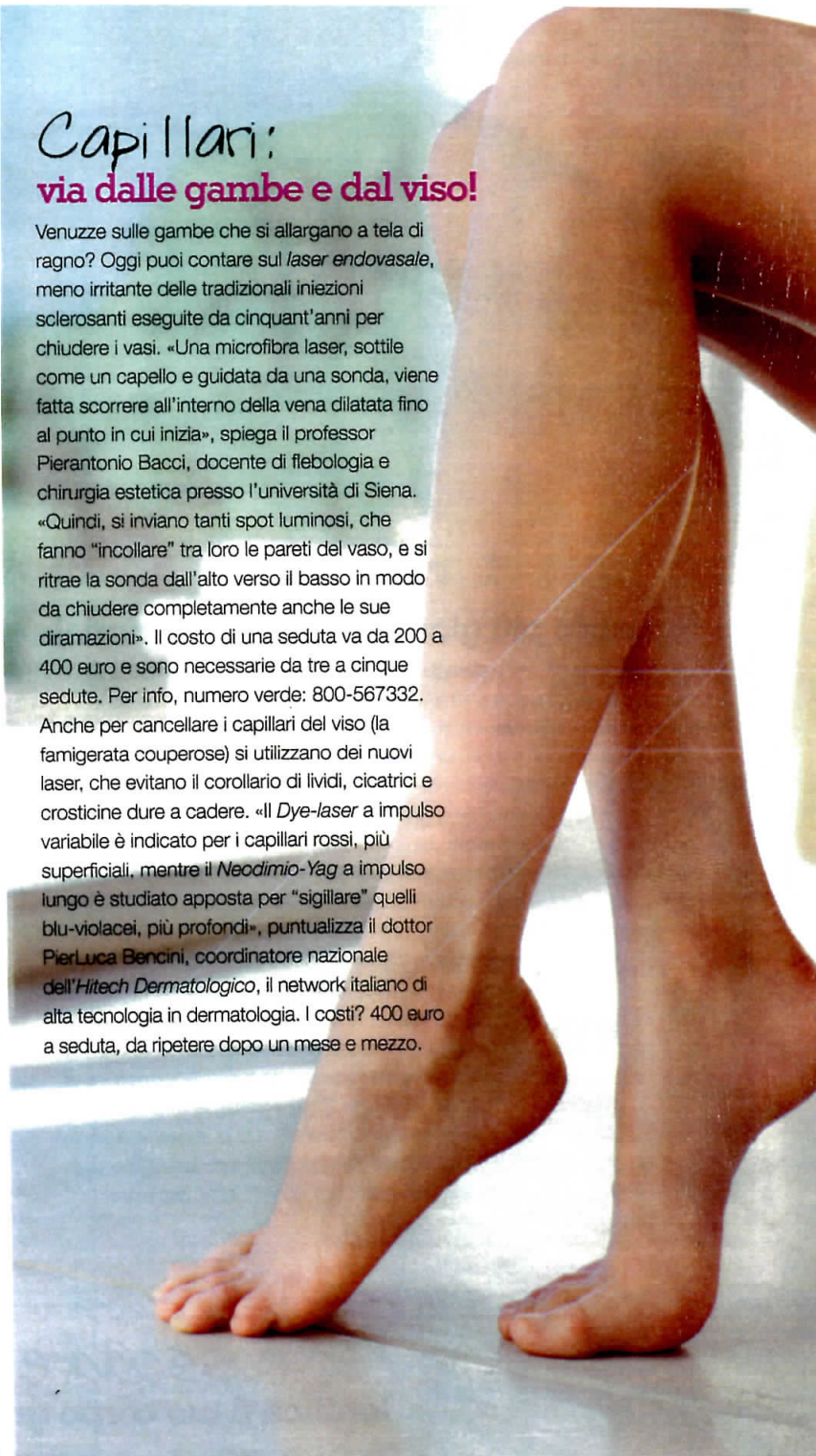


Acne addio Con la luce speciale che "attiva" la crema

Si chiama *terapia fotodinamica (PDT)* ed è indicata alle giovani e giovanissime afflitte dall'acne papulo-cistica in fase acuta, quegli orrendi brufolotti che colpiscono il viso, il dorso e il décolleté. Sfrutta i benefici effetti della luce emessa da una particolare lampada a diodi, la cui banda di radiazioni va dal rosso al blu. «Sulle aree da trattare viene spalmata una crema a base di *acido aminolevulinico*, una sostanza farmacologica fotosensibile che viene attivata proprio dalla luce», spiega il professor **Antonino Di Pietro**, dermatologo. «Sulla pelle si crea così una reazione fotochimica che consente al principio attivo di penetrare all'interno dei follicoli sebacei, così da ridurre la carica batterica. Se prevale la componente infiammatoria si utilizza la luce rossa, mentre le pustole vengono irradiate dalla luce blu, più efficace per combattere l'infezione in corso». Buoni risultati si ottengono con un ciclo di cinque-sei sedute (una alla settimana) il cui costo si aggira intorno ai 150 euro.

Capillari: via dalle gambe e dal viso!

Venuzze sulle gambe che si allargano a tela di ragno? Oggi puoi contare sul *laser endovasale*, meno irritante delle tradizionali iniezioni sclerosanti eseguite da cinquant'anni per chiudere i vasi. «Una microfibra laser, sottile come un capello e guidata da una sonda, viene fatta scorrere all'interno della vena dilatata fino al punto in cui inizia», spiega il professor Pierantonio Bacci, docente di flebologia e chirurgia estetica presso l'università di Siena. «Quindi, si inviano tanti spot luminosi, che fanno "incollare" tra loro le pareti del vaso, e si ritrae la sonda dall'alto verso il basso in modo da chiudere completamente anche le sue diramazioni». Il costo di una seduta va da 200 a 400 euro e sono necessarie da tre a cinque sedute. Per info, numero verde: 800-567332. Anche per cancellare i capillari del viso (la famigerata couperose) si utilizzano dei nuovi laser, che evitano il corollario di lividi, cicatrici e crosticine dure a cadere. «Il *Dye-laser* a impulso variabile è indicato per i capillari rossi, più superficiali, mentre il *Neodimio-Yag* a impulso lungo è studiato apposta per "sigillare" quelli blu-violacei, più profondi», puntualizza il dottor PierLuca Bencini, coordinatore nazionale dell'*Hitech Dermatologico*, il network italiano di alta tecnologia in dermatologia. I costi? 400 euro a seduta, da ripetere dopo un mese e mezzo.



Cellulite

Ecco la laserlipolisi, che "scioglie" i cuscinetti senza traumi

Per molti chirurghi estetici, è l'innovazione del momento che decreterà la fine della liposuzione. Si chiama *Smartlipo* ed è una rivoluzionaria tecnica di laserlipolisi che ha il vantaggio di essere minimamente invasiva (niente gonfiori, dolori, ecchimosi e guaine elastiche nel "dopo") e di disgregare gli adipociti senza bisogno di aspirare il loro contenuto oleoso, tranne che nei maxi-interventi. «La luce laser, estremamente selettiva sulle cellule adipose, viene veicolata tramite una fibra ottica di soli 300 micron di diametro inserita in una microcannula di un millimetro», spiega il professor Marco Gasparotti, docente di chirurgia estetica all'università di Siena e direttore scientifico di Villa Borghese Institute. «Sottile come un ago, questa "buca" la cute e raggiunge il tessuto adiposo che viene letteralmente disciolto, lasciando intatte le strutture circostanti. Liquefatto, il grasso verrà eliminato per via metabolica». Altro pregio: quello di combattere la lassità cutanea indotta dallo "svuotamento" dei tessuti grazie all' "*effetto-tightening*", il ritensionamento delle fibre elastiche.