

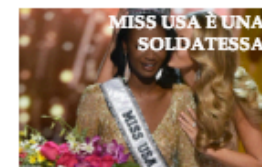
A PROVA DI SCOLLATURA

di Stefania Maroni

Un seno tonico è il sogno di ogni donna, soprattutto d'estate. Ma non sempre è un obiettivo facile da raggiungere. Dagli esercizi giusti ai cosmetici: uno specialista vi spiega come ottenerlo.



VIDEO



D'estate, il corpo vive una stagione da grande protagonista. Punti d'attrazione il seno e il décolleté, che abiti scollati, top e costumi da bagno mettono abbondantemente in mostra. Nessuna meraviglia, quindi, se in questo periodo, gli indiscussi simboli della femminilità vengono messi sotto esame, soprattutto se si è reduci da una gravidanza o da una dieta dimagrante, ma anche se semplicemente non si hanno più 20 anni. In tutti questi casi, infatti, si può verificare una perdita di tono del seno, che coinvolge anche la pelle del décolleté. Come rimediare? Lo abbiamo chiesto al professor Antonino di Pietro, fondatore e presidente dell'associazione di dermatologi estetici Isplad e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, con sedi a Milano e, da settembre, anche a Brescia. Ecco i suoi consigli.

RINFORZARE IL SOSTEGNO NATURALE

Il seno può contare quasi esclusivamente sul supporto della pelle, che proprio per questo deve essere il più possibile elastica e compatta. «Risultato che si può ottenere con cosmetici a base di principi attivi in grado di stimolare la produzione di fibre elastiche», spiega lo specialista. Tra i più usati troviamo gli aminoacidi, come glicina e lisina, la centella asiatica e l'acido ialuronico. «È molto efficace anche il Fospidin, un mix di fosfolipidi e glucosamina dalla potente azione rigenerante», aggiunge Di Pietro. In ogni caso, il sostegno di un buon reggiseno è sempre raccomandato.

SVILUPPARE I MUSCOLI PETTORALI

La ghiandola mammaria e il tessuto adiposo che costituiscono il seno poggiano sui muscoli pettorali, che offrono un ulteriore supporto, sempre che siano ben sviluppati. «A questo scopo, è sicuramente utile un esercizio facile e poco faticoso, da ripetere per 20 volte due volte al giorno: premete con forza le mani l'una contro l'altra all'altezza del seno, contando fino a 10. Lo stesso effetto si ottiene praticando il nuoto a stile libero, per mezzora, due volte alla settimana», consiglia lo specialista. Anche la postura ha notevole importanza: abituarsi a camminare con la schiena eretta, il petto in fuori e la pancia in dentro aiuta a mantenere il seno in forma e in più rinforza gli addominali.



The image shows a screenshot of the Facebook page for 'LetteraDonna'. At the top, there is a pink navigation bar with the Facebook 'f' logo. Below it, the page header includes the profile picture (a stylized 'LD' logo), the name 'LetteraDonna', and the text '32.733 "Mi piace"'. There are two buttons: 'Mi piace questa Pagina' and 'Condividi'. Below the header, a section titled 'Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici' displays a row of six small profile pictures. At the bottom of the screenshot, there is a dark pink bar with the text 'Seguici su' followed by icons for Facebook, Twitter, and RSS. Below this bar, the page content is titled 'I PIÙ LETTI' and features three tabs: '24 ore' (selected), 'Settimana', and 'Mese'. A list of popular posts follows, each with a dashed line underneath:

- Harry, la riconosci Sally?
- Condanna i gay dall'altare
- Se lo smartphone si fa hot
- Strage di Orlando, le lacrime dei vip
- Che barba di modello
- Principesse in amore
- Nina contro tutti

TONIFICARE CON DOCCE FREDDE

Ci sono, poi, alcuni gesti e piccoli accorgimenti che aiutano migliorare il tono del seno. «Come le docce fredde in senso rotatorio. La vasocostrizione provocata dal freddo, seguita da una vasodilatazione dei capillari attira il flusso di sangue in superficie, tonificando la pelle. Per un effetto lifting più immediato, basta passare rapidamente sul seno un cubetto di succo di limone ghiacciato, dalle proprietà astringenti», suggerisce il dermatologo.

LEVIGARE IL DÉCOLLETÉ CON IL PICOTAGE

Il décolleté spesso è sciupato da lunghe rughe a raggiera, dovute alla posizione che si assume durante il sonno (in genere su un fianco, mentre sarebbe bene dormire supine). «Per attenuarle, si può ricorrere al laser frazionale, ma in questa stagione il trattamento più indicato è il picotage, microiniezioni superficiali di acido ialuronico, a distanza di un centimetro l'una dall'altra, che stimolano la sintesi di fibre elastiche, rinforzano le difese cutanee e ristrutturano la matrice cellulare», conclude Di Pietro.

[Relax a gonfie vele](#)

[«Mi ispiro a Sofia Loren»](#)

[Matrimonio, istruzioni per l'uso](#)

COMMENTI

Franca su Tale madre, tali figlie

Nei caso peggiori la malattia di Lyme può rendere invalidi al 10 ...

Fabiana su James Bond donna? Non è femminismo, è pigrizia

Se veramente dovessero snaturare un personaggio che da sempre è ...

Alma su I parcheggi rosa? Teneteveli

personalmente non ho un grande senso degli spazi, parcheggio in r ...

Kyle su «Sfido il mondo della moda»