

Oggi è possibile ottenere con un solo intervento il ventre piatto che hai sempre desiderato (o che avevi un tempo). Ma attenzione: l'operazione è delicata!

Chirurgia estetica

Così la pancia non c'è più

Riacquistare una bella silhouette non è più un obiettivo irraggiungibile grazie ai maghi del bisturi che ogni giorno "inventano" tecniche chirurgiche innovative per migliorare il fisico, in tempi superveloci, con tagli sempre più "mini", e con risultati sempre più soddisfacenti. Qualche chilo di troppo ac-

cumulato dopo più gravidanze o un'eccessiva rimanenza di pelle a seguito di una drastica cura dimagrante sono i sintomi scatenanti che invogliano a desiderare di riavere la pancia piatta. In effetti, uno degli interventi di chirurgia estetica più richiesti è, dopo il lifting facciale, l'addominoplastica. Per raggiungere risultati do-

ve il ritocco diventa impercettibile e per evitare ai pazienti di sottoporsi a più interventi, alcuni chirurghi plastici italiani hanno adottato, con successo, la tecnica suggerita dal collega francese J.F.Pascal che, ormai da tempo, associa liposuzione e addominoplastica in contemporanea. Si tratta di una nuova

corrente di pensiero che stravolge quanto fino a poco tempo fa era sconsigliabile eseguire ma, grazie allo sviluppo della medicina e della chirurgia in campo estetico in questi ultimi anni, la **lipoaddominoplastica** rappresenta un'efficace e sicura associazione. È una tecnica che riesce a modellare tutto il tronco, soprattutto i fianchi e la fascia sopraombelicale, che spesso, con la metodica tradizionale, restavano sede di un eccessivo accumulo di tessuto adiposo. Per ottenere questa combinazione, è necessario intervenire in primo luogo con una liposuzione, per asciugare il più possibile il grasso in eccesso, e poi incidere per asportare la cute rilasata rimasta.

Sembra un semplice gioco di taglia e cucì, ma il **dottor Gianluca Campiglio, specialista in Chirurgia plastica a Mila-**

E ora ci sono anche gli ultrasuoni!

Per rimodellare la figura, oltre alla liposuzione, oggi, anche in Italia si può ricorrere agli ultrasuoni. La soluzione si chiama **Ultrashape Contour 1** e utilizza una tecnologia a "ultrasuoni focalizzati" per produrre un'energia in grado di disgregare e liquefare le cellule grasse, senza intaccare i tessuti circostanti.

Come si svolge la seduta?

La procedura inizia con la mappatura da parte del medico della parte da trattare che non deve essere inferiore a 1,5 cm di spessore. Mentre il paziente è disteso sul lettino, l'operatore inizia a muovere un manipolo (che funge da trasduttore) sopra la zona interessata emettendo brevi impulsi di energia ultrasonica mirati al grasso sottocutaneo. Ogni impulso disgrega le membrane delle cellule adipose che si trovano in quella zona. «Al termine del trattamento, assolutamente indolore, si è pronti a riprendere la propria attività quotidiana. La pelle rimane assolutamente inalterata. Anche se è superfluo ribadirlo: nessun ricovero, nessuna anestesia», spiega il **dottor Federico Di Francesco - Eklund, specialista in chirurgia plastica ed estetica a Verona.**

Che cosa succede alle cellule adipose?

«Il contenuto delle cellule adipose,

conosciuto con il nome di trigliceridi, viene disperso nel fluido presente tra le cellule e, quindi, trasportato al fegato attraverso il sistema linfatico e vascolare. Una volta raggiunto il fegato che, ovviamente, non fa distinzioni tra il grasso proveniente dal trattamento con ultrasuoni e quello originato dal cibo consumato, viene eliminato attraverso i meccanismi fisiologici naturali», spiega **Maurizio Nava, primario di chirurgia plastica e ricostruttiva dell'Istituto dei Tumori di Milano.**

Anche se le cellule adipose vengono distrutte immediatamente dagli ultrasuoni, è necessario un tempo fisiologico affinché esse possano essere smaltite. L'efficacia del trattamento viene misurata e monitorata subito, ma l'effetto si considera definitivo dopo 28 giorni. La riduzione media della circonferenza per ogni seduta è di circa 2 cm in tutte le aree trattate. Il costo è di un euro a spot (ogni emissione di infrasuono). Il numero di spot dipende dall'area trattata. Una pancetta, per esempio, può richiedere indicativamente 400 spot. Per info sui sette centri italiani che praticano questo trattamento: 0458015880.

Samantha Biale



Corbis

Prima dell'intervento...

- Esami preparatori specifici prescritti dallo specialista.
- Scegliere il chirurgo con esperienza in chirurgia plastica estetica.
- Selezionare una struttura sanitaria adeguata con l'assistenza anestesiologicala.
- Ricovero di 2 giorni.

...e dopo

- È consigliabile indossare una pancera elastica giorno e notte per circa un mese e calze elasticizzate onde evitare problemi di circolazione.
- Sospendere per almeno un mese l'eventuale attività sportiva.

I COSTI:

da 6.000 a 8.000 euro.

Alimentazione

Ad assolvere il cioccolato è stata la dottoressa Diane Becker, direttrice della Johns Hopkins University School of Medicine di Baltimora che, al recente convegno dell'American Heart Association tenutosi a Chicago, ha reso note le conclusioni di uno studio, dal quale risulta che consumare ogni giorno cioccolato, meglio se puro e in dosi moderate (più o meno l'equivalente di due cucchiaini di finissima polvere di semi di cacao) protegge l'apparato cardiovascolare. Già in passato altri studi avevano incoronato il cioccolato come "cibo salvacuore", ma l'ultima scoperta è arrivata per caso, durante uno



Merka

CIOCCOLATO: non solo un peccato di gola

È anche un modo naturale per fare il pieno di sostanze benefiche per l'organismo, in particolare per cuore e arterie

no, che ha felicemente abbracciato questo nuovo metodo, non è di questo avviso. «La lipoadominoplastica è un intervento che richiede alcuni accorgimenti delicati, fondamentali per ottenere un risultato efficace e di lunga durata. A una estesa liposuzione, segue una moderata incisione a livello del pube, simile a quella che le donne hanno in seguito a un parto cesareo. Successivamente, invece di limitarmi a tirare ed eliminare la pelle in eccesso per concludere l'intervento, eseguo degli ancoraggi interni sul piano delle fasce muscolari per correggere meglio la rilassatezza della muscolatura e avere un maggiore appiattimento del ventre».

«Il periodo post intervento, visto che di complesso intervento si tratta, può richiedere quella che noi medici definiamo guarigione prolungata, - continua il dottor Campiglio. - Ciò vuole dire che il paziente è in grado di riprendere la sua vita normale non prima di 10-20 giorni. Particolarità che forse potrà stupire, dal momento che la chirurgia plastica viene erroneamente considerata come un semplice ritocco».

Graziella Capra

studio sugli effetti dell'aspirina sulle piastrine contenute nel sangue, che favoriscono la coagulazione. I partecipanti non dovevano mangiare sostanze contenenti caffeina, vino, succo di pompelmo né, soprattutto, cioccolato, prima di assumere aspirina. Ma 139 volontari golosi non ce l'hanno fatta e alla fine hanno dovuto confessare la trasgressione. Quando, però, dai vari test è emerso che le piastrine del loro sangue si aggregavano più lentamente rispetto a quelle degli altri partecipanti e, di conseguenza, essi correvano un minore rischio di sviluppare trombi, i "peccatori", ormai esclusi dalla sperimentazione, sono stati "riabilitati". «Abbiamo constatato che i flavonoidi contenuti nei semi di cacao, sostanze dal forte potere antiossidante, quindi in grado di proteggere cuore e arterie dall'azione dannosa dei radicali liberi, hanno un effetto simile a quello dell'aspirina nel ridurre attivazione e aggregazione delle piastrine, - ha concluso la dottoressa Becker. - Dunque, mangiare un pezzettino di cioccolato fondente o bere una

tazzina di cioccolata calda ogni giorno è benefico per cuore e arterie».

Altre buone notizie sul cioccolato provengono dai risultati di uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università de L'Aquila coordinati dal professor Claudio Ferri. «Dalla nostra sperimentazione è emerso che l'assunzione regolare di piccole quantità di cioccolato puro porta benefici nei pazienti ipertesi e diabetici, - spiega Ferri. - Negli ipertesi ha determinato una diminuzione della pressione sanguigna minima e massima diurna e notturna, cosa che non abbiamo riscontrato in un altro gruppo di pazienti cui, nello stesso periodo e alle stesse dosi, è stata somministrata cioccolata bianca; nei diabetici, invece, ha fatto diminuire la resistenza e la sensibilità all'insulina e permesso una cura più efficace. Inoltre, nelle persone con tendenza ad avere il colesterolo alto nel sangue, il moderato consumo di cioccolato ha determinato una normalizzazione dell'ipercolesterolemia».

Emilio De Paoli

I vantaggi non finiscono qui

«Il cioccolato contiene anche abbondanti tracce di minerali che contribuiscono alla funzionalità ottimale di tutti i sistemi biologici, - spiega il professor Giorgio Calabrese. - Infine, non bisogna dimenticare i benefici effetti su alcune zone del cervello che producono endorfine, sostanze che entrano in gioco nell'inibire e migliorare stati depressivi ed effetti negativi prodotti dallo stress». Ma attenzione a consumarlo sempre puro. «Le proteine del latte con cui sono prodotti molti tipi di cioccolato interferiscono con l'assimilazione delle sostanze antiossidanti, annullando i benefici di questo prezioso alimento, - conclude Calabrese. - Dunque, anche come bevanda, va assunto da solo, senza aggiunta di latte».