

Target

Un contorno occhi levigato dona sicuramente un aspetto più giovane a tutto il viso. Ma cosa è necessario fare per attenuare o correggere le imperfezioni che colpiscono questa zona del viso? La parola agli specialisti.

Il dottor **Gianluca Campiglio**, specialista in Chirurgia Plastica, responsabile del Centro di Chirurgia Plastica ed Estetica della Casa di Cura Privata del Policlinico di Milano, ci parla di come il bisturi può intervenire sulle tracce che il tempo che passa lascia intorno agli occhi.

PALPEBRE SUPERIORI... A tendina

Blefaroplastica è la definizione scientifica dell'intervento di chirurgia estetica alle palpebre. Consiste nell'asportare la pelle in eccesso che può causare vari piccoli disturbi. Tra i risultati da non sottovalutare, un miglioramento del raggio del campo visivo. Il chirurgo esegue un'incisione nella piega naturale della palpebra superiore, onde evitare cicatrici visibili quando l'occhio è aperto, asportando la cute in eccedenza, eliminando così l'effetto "tendina", e se c'è, l'eventuale accumulo di grasso che si forma vicino all'occhio. L'operazione viene eseguita in anestesia locale e dura circa 30 minuti. Gli edemi post operatori sono attenuati da impacchi di camomilla fredda e scompaiono in 1 settimana.

Caduta palpebrale

Un altro effetto della palpebra cadente (ptosi palpebrale) può essere dovuto a un eccessivo rilassamento del muscolo che ha la funzione di sollevare naturalmente la palpebra, detto: "muscolo elevatore". In questo caso il chirurgo dovrà intervenire per accorciare il muscolo, o ripiegarlo su se stesso; nel caso in cui la sua funzionalità non fosse più buona, sarà necessario ancorare il

CHIRURGIA PLASTICA

Se vuoi "ringiovanire" lo sguardo...

muscolo a quello frontale. L'intervento dura circa 1 ora, è eseguito in anestesia locale, con una eventuale sedazione. Gli impacchi di camomilla gelata attenuano ecchimosi e gonfiori, che scompaiono nel giro di una decina di giorni. Il risultato è immediato e definitivo.

Sopracciglio all'ingù

È un intervento di recente generazione. Spiega il dottor Campiglio: «In passato, riposizionare il sopracciglio nella zona originale con risultati soddisfacenti significava sottoporre le pazienti a un intervento invasivo, spesso rifiutato e da noi stessi chirurghi poco consigliato. Quindi, ci si limitava ad asportare la pelle in eccedenza, cercando di non esagera-

re, per evitare un ulteriore abbassamento del sopracciglio, senza risolvere il difetto. Con l'avvento di tecniche chirurgiche di nuova generazione, questo ostacolo è stato superato. Si interviene endoscopicamente nella zona orbitale oppure facendo minuscole in-

cisioni nel cuoio capelluto, o nella piega della palpebra superiore, utilizzando lo stesso taglio della "blefaro"». L'intervento avviene in anestesia locale, abbinata a una sedazione. I punti di sutura sono tolti dopo 5 giorni; gli ematomi e il gonfiore sono attenuati da impacchi di ghiaccio o camomilla gelata. Dopo 1 settimana è possibile truccarsi.

Coda del sopracciglio

Un'altra personalizzazione del tradizionale intervento di blefaroplastica è l'asportazione del grasso in abbondanza nella zona peripalpebrale laterale: la coda del sopracciglio, appunto, che contribuisce ad appesantire lo sguardo. Questo ritocco migliora fortemente il risultato definitivo. L'occhio è più libero e le sopracciglia sono più valorizzate. L'intervento dura circa 40 minuti, viene eseguito in anestesia locale. Il gonfiore ed eventuali lividi scompaiono entro dieci giorni.

...E INFERIORI Borse

Sono dovute a un eccessivo accumulo di grasso che viene rimosso con l'intervento di "blefaroplastica transconiuntivale". Si incide la congiuntiva, passando dall'interno della palpebra per evitare cicatrici e consentire un decorso post operatorio molto veloce. Spes-

LA SCELTA DEL CHIRURGO

La chirurgia estetica va affrontata con cautela e deve essere effettuata da specialisti in chirurgia plastica con esperienza e abilità nel praticare tecniche sempre più sofisticate. È preferibile scegliere tra coloro che sono soci ordinari della Società di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica (SICPRE) e che operano in un ambiente idoneo. Anche il più piccolo ritocco deve essere eseguito in sala operatoria e con l'assistenza dell'anestesista. È altrettanto consigliabile scegliere il chirurgo che può dedicarsi attentamente alle fasi preparatorie dell'intervento e alle cure post operatorie. Inoltre è buona regola eseguire prima dell'operazione gli esami specifici consigliati.

Tarassaco, amico delle donne

Fino alla prima estate colora di giallo i campi, con la vivacità inconfondibile dei suoi fiori. È il tarassaco, chiamato anche "dente di leone" o "soffione". O anche "cicoria selvatica", a ricordare che è un eccellente ortaggio, tra i migliori sul piano nutritivo...

Protegge la pelle

Pochi lo sanno, ma le foglioline frastagliate del tarassaco sono incredibilmente ricche di vitamina A, eccellente per proteggere la pelle e prepararla ad affrontare il sole dell'estate. Addirittura, un etto d'insalata ne contiene 992 microgrammi, più di quanta ce ne sia nella stessa quantità di tuorlo d'uovo o di albicocche. In pratica, basta un semplice piatto di tarassaco (anche cotto) per soddisfare nel modo più sano tutti i bisogni quotidiani di questa preziosa vitamina.

È ricco di ormoni naturali

Vero amico delle donne, il tarassaco svolge un'azione equilibratrice dell'attività ormonale, particolarmente utile per chi soffre di mestruazioni irregolari o per chi sta attraversando la menopausa. L'effetto è legato alla presenza di diversi "fito-ormoni", in pratica degli ormoni vegetali, dal nome un po' strano, *tarassacosterolo*, *stigmasterolo*, *sitosterolo*, che aiutano a mantenere efficiente l'equilibrio ormonale dell'organismo e sembrano svolgere anche una certa azione anticancerogena.

Combate l'osteoporosi

Vitamina A e fito-ormoni non sono gli unici punti di forza del tarassaco: contiene anche ottime quantità di calcio, al punto che 100 grammi di foglie pulite ne forniscono la stessa quantità di due bicchieroni di latte, e bastano a soddisfare circa un terzo di tutto il fabbisogno giornaliero. Ecco allora che, soprattutto per chi non ama i latticini o deve consumare poco formaggio, un bel piatto di tarassaco di tanto in tanto si rivela un ottimo aiuto per tenere lontana l'osteoporosi.

Va gustato così

Il miglior tarassaco è quello selvatico. La varietà coltivata è più appariscente, ma decisamente meno saporita e nutriente. Attenzione però al luogo di raccolta: meglio preferire l'aperta campagna e lasciar perdere i cespi che cre-

scono vicini ai bordi delle strade, perché certamente inquinati dalle sostanze tossiche degli scarichi di auto e moto.

Il modo migliore per gustare le foglie tenere di tarassaco è quello di consumarle crude in insalata, da sole o aggiunte ad altre verdure in insalate miste (le famose "misticanze"). Le foglie più grandi, invece, si possono lessare per poi prepararle come gli spinaci, passandole al burro o gustandole in insalata, condite con olio e limone. Si possono anche stufare insieme alle biette, alla borragine o anche alle ortiche, per realizzare un ottimo contorno a carni rosse alla griglia o a petti di pollo lessati. Le foglie più carnose sono buone anche aggiunte alla minestra di verdura, a patto di non eccedere per evitare che prenda un sapore troppo amaro.

Granata



Ma le sue virtù non finiscono qui...

● Del tarassaco non sono buone solo le foglie, ma anche la radice. Ha un gusto

fortemente amaro e si può mangiare sia cruda (quando è più tenera) sia cotta. Proprio grazie alle sostanze amare (*taraxina* e *tarassicina*) che le danno il gusto caratteristico, la radice del tarassaco **stimola le funzioni epatiche e favorisce le contrazioni della cistifellea**, prevenendo la formazione dei calcoli.

● Il lattice bianco presente nei fiori e il succo delle foglie sono ottimi per **combattere in modo "naturale" le verruche** della pelle. Basta pestare in un canovaccio una manciata di foglie di tarassaco ben lavate, oppure spremere il gambo di un fiore fino a farne uscire il liquido lattiginoso e col succo medicare la pelle.

● Il tarassaco **è anche un ottimo remineralizzante**. Oltre al calcio, infatti, fornisce parecchio potassio e un quantità elevata di ferro (3,2 mg per 100 g di insalata), reso meglio assimilabile dalla contemporanea presenza di vitamina C: un etto di tarassaco ne fornisce tanta quanta un bicchiere di spremuta d'arancia.

**Dott. Giorgio Donegani
Dott. Giorgio Menaggia**

100 g di foglie danno la stessa vitamina A di...

- 165 g di zucca gialla
- 500 g di melone
- 3 chili di acciughe
- 265 g di parmigiano
- 7 uova intere

so, a questo tipo di operazione, si fa seguire un trattamento di laser, per ridare tonicità ed elasticità alla pelle e spianare le rughe. Il risultato è immediato e definitivo: il grasso, se asportato in modo corretto, non si riforma più. L'intervento dura circa 1 ora e può essere eseguito, secondo il giudizio del medico, in anestesia locale o generale. Per il gonfiore, che scompare dopo circa 10 giorni, si suggerisce di applicare ghiaccio o camomilla fredda, i lividi e la sensibilità alla luce restano per circa 10 giorni. È consigliabile assumere per qualche giorno dei farmaci antinfiammatori e massaggiare la zona per drenare i liquidi. È bene non esporsi al sole per almeno 1 mese.

I COSTI Gli interventi di blefaroplastica alle palpebre superiori o inferiori costano da € 100 a € 2.000. Quelli completi (superiori e inferiori) da € 2.500 a € 3.500.

RUGHE

Zampe di gallina

Il potente raggio laser elimina, anche in una sola seduta, gli strati di pelle danneggiati. La sua evoluzione tecnologica è ormai tale che, in base alla tipologia di ruga, è utilizzato il laser specifico. Per spianare le rughe sottili, quelle che si formano a raggiera intorno agli occhi, si predilige l'Erbium Laser che è molto delicato, funziona causando delle "microesplosioni" delle cellule superficiali della pelle senza surriscaldarla. Dopo il trattamento si avverte, per qualche ora, un leggero senso di bruciore, e la pelle rimane arrossata per 7 giorni. Si consiglia di applicare, per alcuni giorni, una pomata antinfiammatoria, e per 1 mese sono vietati i bagni di sole. Poiché il sole danneggia la pelle, si suggerisce di far uso costante di una crema a schermo totale. I risultati sono visibili nel giro di 2-3 giorni e si mantengono nel tempo, anche qualche anno, dipende dalle reazioni individuali.

IL COSTO: € 200 a seduta.

Graziella Capra