

DONNA MODERNA



Questa settimana
**DONNA
IN FORMA**

Conquista
il "fattore F":
Forza &
Femminilità

2 APRILE 2008
Anno XXI N. 13

€2,00
MONDADORI

*Istruzioni
pratiche e legali*
Come si
comincia a
mettersi
in proprio
Dossier pag. 133

Slow sex
I sessuologi raccomandano:
meno velocità, più piacere
pag. 239

**INTERVISTA
ESCLUSIVA**
«Il mio Walter».
Per la prima
volta parla
Flavia, la moglie
di Veltroni
pag. 116

una soluzione per te
50 CONSIGLI PER LE 50ENNI
TUTTE LE CURE D'URTO
PER LA TUA BELLEZZA PAG. 86

Vitaccia da star

**Sempre
meglio che
lavorare...**
pag. 129



Victoria Beckham

...fare la vip
alle sfilate

...fare l'ombra
di Tom Cruise



Katie Holmes



Charlene Wittstock

...fare l'eterna
fidanzata di
Alberto
di Monaco

...fare nottate
alle feste



Sienna Miller



Naomi Campbell

...fare l'ex
top model

Più giovani sì. Ma senza rischi

Arrivano nuove tecniche che promettono di cancellare i segni del tempo in fretta e in modo indolore. Per usarle serve lo specialista

Per cancellare i segni del tempo fino a ieri si chiedeva aiuto al bisturi. Oggi ci sono anche tecniche più soft e indolori, che si fanno in ambulatorio e non danno problemi dopo l'intervento. Proprio quello che vogliono le donne. Una su due tra i 18 e i 65 anni è tentata, infatti, dai trattamenti di chirurgia estetica. Ma in oltre la metà dei casi rinuncia soprattutto per il timore degli effetti collaterali e del periodo di convalescenza. Le tecniche più nuove sono state presentate all'ultimo congresso dell'Isplad, la società che riunisce i dermatologi plastici. «Oggi ci sono metodi non invasivi che permettono di ottenere risultati molto naturali» spiega Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad e organizzatore del congresso. «Questo non vuol dire, però, che siano trattamenti del tutto innocui: se non vengono eseguiti da medici esperti il rischio di effetti collaterali o danni è sempre dietro l'angolo». Come capire se si è in buone mani? «Un professionista serio deve fare una visita approfondita, informandosi sui problemi di salute del paziente, e spiegare nei minimi dettagli il trattamento oltre alle eventuali precauzioni da seguire dopo» aggiunge Di Pietro. Vediamo tutte le novità.

Il mese della prevenzione
Donna Moderna dedica aprile alla medicina estetica con l'Isplad. Si può telefonare ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12.30 alle 15.30, al 3208171642. Oppure inviare una e-mail a organizzazione@isplad.org

Il laser che polverizza le macchie scure

■ **Quando va bene.** È indicato soprattutto per le macchie chiamate lentigo. Sono le chiazze color marrone, rotonde, grandi come una lenticchia, che vengono sul viso e sul dorso delle mani con gli anni.

■ **Quando evitarlo.** Non ci sono controindicazioni. L'unica precauzione è escludere che la macchia sia una lesione pretumorale. «Per questo si fa prima un esame con un apparecchio simile a un microscopio» spiega Ivano Luppino, dermatologo plastico e responsabile del Dipartimento nazionale laser dell'Isplad.

■ **Come si fa.** Il laser più nuovo si chiama Q-switched. Rispetto agli altri emette degli impulsi brevi che fanno "esplodere" le cellule della lentigo. In pratica, è come se il raggio le polverizzasse.

Il trattamento dura al massimo un minuto e non è doloroso.

■ **Che cosa succede dopo.** Si forma una crosticina sottile che si stacca da sé dopo un paio di giorni, lasciando la pelle rosata.

Va applicata una pomata antibiotica a base di gentamicina per tre giorni. Quindi per un mese la zona va protetta con una crema con un fattore di protezione 50.

■ **Quanto costa.** Circa 300 euro. In genere è sufficiente un'unica seduta.

IL CONSIGLIO PREZIOSO
Controllare sull'etichetta che la crema solare protegga anche dai raggi infrarossi. Sono quelli che possono alterare il colore della pelle nella zona dov'è stata cancellata la lentigo.

Le onde d'urto contro i cuscinetti

■ **Quando va bene.** Serve per eliminare i depositi di grasso localizzati sulla pancia, sulle cosce e sui fianchi.

■ **Quando evitarlo.** Se c'è solo la cellulite, perché è formata da cellule su cui le onde d'urto non funzionano.

IL CONSIGLIO PREZIOSO
Per aiutare l'eliminazione delle scorie bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno e fare ogni mattina 20 minuti di ginnastica. Va bene anche una camminata a passo sostenuto.

■ **Come si fa.** Con un macchinario che emette onde d'urto ed è collegato a una specie di manopola. Questa viene appoggiata sulla zona da trattare e man mano spostata, con movimenti lenti.

«Attraverso la pelle, le onde arrivano alle cellule adipose e le frammentano» spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico dell'Isplad. «Poi l'organismo le elimina attraverso il sudore, le feci e le urine».

■ **Che cosa succede dopo.** I primi risultati si notano dopo la terza seduta. Ci si accorge però subito che è scattato il meccanismo di eliminazione delle cellule adipose perché la pelle diventa più calda.

■ **Quanto costa.** 200 euro a seduta: in genere ce ne vogliono sei.

(segue a pagina 231)

(segue da pagina 229)

L'ultimo filler antirughe

■ **Quando va bene.** Per le rughe sulla fronte e intorno alle labbra. Se sono poco profonde le cancella, altrimenti le attenua. I risultati, però, sono temporanei. «La tecnica più nuova è a base di acido ialuronico trattato con un particolare procedimento che ne allunga la durata» spiega il dottor Andrea Romani, dermatologo

IL CONSIGLIO PREZIOSO

I raggi solari "consumano" l'acido ialuronico e ne riducono quindi la durata. Meglio allora, soprattutto nei primi mesi, utilizzare una crema ad alta protezione anche in città.

plastico e membro dell'Isplad. «Dura circa otto, dieci mesi contro i quattro, sei del filler tradizionale».

■ **Quando evitarlo.** Se si è allergiche alle uova è meglio fare un test di prova: le sostanze che vanno a riempire le rughe vengono trattate con proteine che potrebbero dare reazioni allergiche.

■ **Come si fa.** È un'iniezione direttamente nella ruga con un ago molto sottile. Non è assolutamente dolorosa né durante il trattamento né dopo, perché contiene la lidocaina, un principio attivo antidolorifico.

■ **Che cosa succede dopo.** La pelle dov'è stato iniettato il filler rimane leggermente gonfia per qualche ora. Ma già la sera stessa si può uscire senza problemi perché non si nota.

■ **Quanto costa.** Dai 250 ai 300 euro. È necessaria una sola seduta.



Il peeling cancella i segni dell'acne

■ **Quando va bene.** Il peeling skin project è indicato per togliere le macchie superficiali della pelle e le cicatrici poco profonde lasciate dall'acne.

■ **Quando evitarlo.** Se si soffre di herpes simplex, cioè la "febbre" alle labbra, prima del trattamento bisogna seguire una cura preventiva a base di aciclovir per circa sei giorni. Il peeling, infatti, rappresenta un vero e proprio shock per la pelle e, nelle persone predisposte, può scatenare l'herpes.

■ **Come si fa.** Innanzitutto viene applicata sulla pelle una miscela di sostanze acide che ne asportano lo strato superficiale, eliminando così anche i segni dell'acne o le macchie. Quindi si picchietta il viso con una specie di gel a base di sostanze che stimolano l'attività delle cellule.



IL CONSIGLIO PREZIOSO

Non fumare nelle due settimane precedenti al trattamento: la nicotina rende la pelle meno recettiva e rallenta i tempi di formazione del nuovo strato di epidermide.

Infine si stende una maschera

di carta speciale imbibita di liposomi, che trasportano in profondità i principi attivi contenuti nel gel. In questo modo si aiuta la rigenerazione di nuova pelle.

■ **Che cosa succede dopo.** Nell'arco di un paio di giorni si può tornare alla vita normale. Rispetto agli altri peeling, infatti, lascia la pelle meno arrossata. E non dà screpolature.

■ **Quanto costa.** Circa 200 euro per una seduta.

Le sfere per la cellulite

■ **Quando va bene.** Per tutte le forme di cellulite, anche quelle più avanzate con edemi, cioè gonfiore e dolore.

■ **Quando evitarlo.** È sconsigliato in caso di flebite, un'infezione delle vene varicose, perché può peggiorarla.

■ **Come si fa.** Si fa scorrere un rullo composto da circa 50 sfere di silicone e collegato a un macchinario che emette energia.

«Le sfere trasmettono delle vibrazioni che muovono i tessuti e le fibre muscolari» spiega Pierantonio Bacci, docente di chirurgia estetica all'università di Siena. «Così si "disgregano" le cellule responsabili della cellulite e si stimolano gli interruttori che favoriscono il drenaggio dei liquidi e migliorano la circolazione».

■ **Che cosa succede dopo.** Già al primo trattamento le gambe fanno meno male e iniziano a sgonfiarsi. Nelle ore successive spesso si fa pipì più spesso per effetto dell'eliminazione dei liquidi in eccesso.

■ **Quanto costa.** 80, 120 euro a seduta: sono necessarie da sei a 12 sedute.

IL CONSIGLIO PREZIOSO

Durante il trattamento effettuare tutte le sere una spugnatura alle gambe con una tisana preparata con rusco e ginkgo biloba e lasciata raffreddare. Aiuta a riattivare la circolazione.

questo ti facilita la vita

Ancora troppe persone soffrono di diabete senza saperlo. Per fare un controllo da questa settimana basta salire sul camper della Campagna

Buon compenso del diabete, che girerà le piazze italiane per sei mesi. Lì sarà possibile fare un esame gratuito della glicemia. E avere consigli sulla

prevenzione e la cura della malattia. Per sapere quando passa nella propria città basta cliccare su www.buoncompensodeldiabete.org.