

Bellezza

# Rimettiamoci in forma

*Dopo le vacanze è arrivato il momento per recuperare la migliore condizione fisica. Anche con l'aiuto del bisturi. Autunno e inverno sono infatti i mesi più consigliati per sottoporsi a qualche ritocco.*



Prof. Marco Gasparotti

**A**l ritorno delle vacanze, con i chili in più "conquistati" al mare o in montagna, e la pelle un pò avvizzita e macchiata da mesi di esposizione al sole, è il momento di iniziare a programmare qualche ritocco, più o meno "impegnativo", che ci aiuti a tornare in forma ed affrontare al meglio il lungo periodo invernale. L'autunno, con l'arrivo dei primi freddi, è sicuramente il periodo ideale per iniziare dunque a pianificare un "restyling" di viso e corpo. Come eliminare i chili di troppo. Mettersi a dieta? Per chi ha molti chili da perdere, o per le signore che desiderano eliminare in maniera efficace e senza bisturi adiposità localizzate e cellulite, o per i pigri che hanno poca costanza nel seguire le faticose diete tradizionali, il protocollo Diet Tube (una settimana di nutrizione enterale chetogenica associata ad un "mantenimento" che ti insegna a mangiar bene e a non riprendere più i chili persi) è consigliato a chi ha voglia di rimettersi in forma rapidamente, senza fatica ([www.diettube.com](http://www.diettube.com)).

C'è poi la chirurgia estetica del rimodellamento corporeo: anche se è l'estate che ci invoglia a regalarci un bel seno nuovo, autunno ed inverno sono i periodi migliori per una "remise en forme" chirurgica, perchè il freddo consente una migliore cicatrizzazione. Mastoplastica additiva per un seno più "florido", associata a mastopessi se il seno è notevolmente sceso, oppure mastoplastica riduttiva se si vuole, appunto "ridurre" un seno troppo grande e pesante, che talvolta crea anche problemi di postura o mal di schiena. Anestesia generale ed una notte di ricovero per entrambi i tipi di intervento, alcuni giorni di "recupero" a casa prima di riprendere le normali attività. Divieto assoluto, per dieci giorni almeno dal giorno dell'intervento, di fare sforzi con le braccia o portare pesi, per consentire una cicatrizzazione ottimale. Per avere un ventre piatto e tonico si può fare una miniaddominoplastica o una addominoplastica, a seconda che ci sia solo un minimo rilasciamento cutaneo o che sia necessario anche un "rinforzo" della parete muscolare. A seconda del tipo di intervento programmato, sarà sufficiente una semplice anestesia locale ed un ricovero in day hospital, oppure anestesia generale con una notte di ricovero. Una settimana per rimuovere tutti i punti di sutura. Liposcultura superficiale tridimensionale per un'armonia globale del profilo corporeo senza cicatrici apprezzabili. Anestesia locale, locale con sedazione o, nei casi più impegnativi, anestesia generale. Rapidi i tempi di recupero ed il ritorno alle normali attività. Talvolta si associano alla liposcultura un lifting interno cosce o un lifting braccia, nei casi in cui ci sia una notevole "ptosi" dovuta a dimagrimento eccessivo o... al passare degli anni! Minilifting, del viso e del collo per un viso "stanco", per sentirsi più "in ordine", con blefaroplastica se è necessario anche un ringiovanimento dello sguardo. "Laser resurfacing", nell'ambito della stessa seduta operatoria, per "levigare" le rughe più profonde e far scomparire le antiestetiche macchie solari. Una notte di ricovero e 3/4 giorni di riposo a casa prima di riprendere le normali attività, se al minilifting si associa laser resurfacing sono almeno 8/10 i giorni necessari prima di tornare al lavoro. Una settimana per rimuovere tutti i punti. Ottimale l'arrivo dei primi freddi anche per programmare una serie di peelings chimici, più o meno profondi, per dare maggiore compattezza e luminosità alla pelle, botox per eliminare le rughe intorno agli occhi o quelle della fronte, trattamenti di biostimolazione con cocktails di vitamine ed acido ialuronico per restituire freschezza al viso.

