

# Come migliorare l'interno cosce



di **Marco Gasparotti**

Docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane, dal suo studio alla Clinica Ars Medica, a Roma.

*Con il passare degli anni l'interno cosce tende a rilasciarsi. Per l'eliminazione definitiva degli accumuli localizzati di grasso dell'interno cosce si interviene con la liposcultura localizzata e un lifting cosce.*

**D**ue sono i problemi più comuni dell'interno cosce con cui spesso ci troviamo a combattere: un eccessivo accumulo adiposo localizzato, o un'estrema rilasciatezza della pelle e del muscolo.

Questi problemi sono assai difficili, forse impossibili da risolvere con il semplice dimagrimento o con l'attività fisica. Nel caso dell'accumulo adiposo, infatti, si tratta di un grasso di "riserva", cioè di cellule adipose che possono dissolversi solo in casi di forte sottopeso (con compromissione quindi della salute e dell'estetica di altre parti del corpo), e per quanto riguarda il rilasciamento della cute, assai sottile in questa area, e del muscolo, non c'è ginnastica che possa farle migliorare, poiché il muscolo gracile è estremamente sottile e di conseguenza non riesce a tonificare una pelle troppo rilasciata.

Con il passare dell'età, o a seguito di forti dimagrimenti anche in ragazze giovani, l'interno cosce a cute sottile, tende a rilasciarsi.

Questo fenomeno è abbastanza frequente anche in giovani donne che effettuano un'intensa attività fisica e seguono un regime alimentare corretto.

Spesso poi, si rivolgono al chirurgo plastico donne che fin dall'adolescenza presentano un eccesso di grasso localizzato nella regione interna delle cosce, che per anni

hanno cercato di risolvere con palestra, o macchinari, senza alcun miglioramento significativo.

Nei casi di accumulo adiposo limitato e di lieve rilasciamento muscolocutaneo, una soluzione viene dall'impiego di integratori aminoacidi (Diet Tube) presi per via orale che utilizziamo su numerose pazienti per le quali l'intervento chirurgico non sia indicato, data la lieve entità del problema.

L'accumulo adiposo, infatti, o la cosiddetta cellulite, sono dovuti ad un edema cronico del tessuto intercellulare e dall'ossidazione delle membrane cellulari degli adipociti, cioè ad un loro ispessimento che non lascia entrare nelle cellule gli ormoni tiroidei e l'adrenalina, sostanze che stimolano la lipolisi, cioè lo scioglimento dei grassi.

La **liposcultura localizzata** è il rimedio chirurgico per l'eliminazione definitiva degli accumuli localizzati di grasso o cellulite che affliggono l'interno cosce. Si effettua in anestesia locale con blanda sedazione (l'anestesia totale si riserva solo ai casi maggiori) e permette un recupero rapido (2-3 giorni di relativa convalescenza). Attraverso due minuscole incisioni situate nella piega inguinale, e quindi praticamente invisibili, il chirurgo aspira, con delle speciali cannule, il grasso posto immediatamente sotto la cute dell'in-

terno cosce, scollando ampiamente la pelle delle aree limitrofe così da permettere una sua perfetta retrazione. L'intervento dura circa 1 ora. Dopo quattro giorni verrà rimossa una striscia di gommapiuma che viene posta alla fine dell'operazione, e verrà fatta indossare una speciale guaina elastocompressiva per due settimane.

Per un miglioramento definitivo della parte interna delle cosce alla lipo viene associato un **lifting cosce**. Questo intervento permette l'asportazione della cute lassa in eccesso ed il risollevarlo della cute e delle strutture fasciali dei muscoli dell'interno cosce. È un intervento di grossa soddisfazione sia per la paziente che per il chirurgo che la effettua, ma attenzione: mai come in questo caso la scelta del chirurgo a cui rivolgersi è molto importante (per informazioni sicure Società Italiana di Chirurgia Plastica estetica e Ricostruttiva [www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)).

Un'eccessiva tensione sulle suture o una sbagliata pianificazione della rotazione del lembo di pelle che verrà sollevato, possono portare a cicatrici difficili da nascondere ed all'allargamento delle grandi e piccole labbra, con conseguenti problemi di infezioni ginecologiche croniche.

L'intervento, prevede la lipoaspirazione del grasso in eccesso dell'in-



terno cosce e l'asportazione di una losanga di cute dall'interno delle cosce, con successiva plicatura delle fasce muscolari di questa regione, con una sospensione e sutura di queste strutture verso l'alto. Residuerà una cicatrice che, se ben posizionata nella piega inguinale in senso verticale, parallelamente cioè alle grandi labbra, sarà pressoché invisibile. L'intervento si può eseguire in anestesia epidurale o locale con sedazione, e necessita di un giorno di ricovero in clinica. Qualche giorno di riposo a casa è necessario per la rimozione dei punti e le medicazioni postoperatorie, mentre il rossore della cicatrice si risolverà in 3-6 mesi.

La ginnastica si potrà riprendere non prima di tre mesi dall'intervento perché l'eccessivo movimento potrebbe allargare le cicatrici e renderle quindi più visibili. L'esposizione al sole, con un bikini anche ridotto, è consentita dopo un mese dall'operazione.