

MEDICINA ESTETICA

Caviglie definite e leggere sono il preludio di gambe slanciate e scattanti. Se il tempo le ha appesantite è possibile migliorare la situazione con la medicina e la chirurgia estetica

ELEGANZA sottile

Non solo pantaloni e gonne, persino i calzini si accorciano con l'arrivo della bella stagione. Per alcune donne però le caviglie sono un vero cruccio, tanto da non farle sentire a proprio agio indossando outfit che le mettono in mostra. Se hai sempre desiderato avere caviglie sottili che slanciano la gamba, la medicina e la chirurgia estetica ti sono d'aiuto con trattamenti o interventi efficaci e sicuri. La regola aurea: affidarsi a specialisti esperti in materia.

le cause.

Ci sono diverse ragioni che possono portare una persona ad avere caviglie non definite, responsabili di gambe nel complesso poco armoniose.

GENETICA

Le caviglie grosse possono essere un indesiderato patrimonio genetico di famiglia, dovute alla morfologia della struttura dell'osso. Oppure, e comunque sempre per ragioni genetiche, la naturale continuazione di un polpaccio difficile da ridurre e scolpire.

ACCUMULO DI GRASSO

«Se hai qualche chilo di troppo, dovuto anche a squilibri ormonali,

le cellule adipose possono formare una plica di grasso che si accumula nel sottocute all'altezza della circonferenza delle caviglie» commenta il dottor Matteo Marino, responsabile dell'Unità di Chirurgia Plastica Ricostruttiva del Policlinico San Pietro alle porte di Bergamo, e a Palazzo della Salute Wellness Clinic a Milano.

RISTAGNO DI LIQUIDI

Una cattiva microcircolazione locale, sia sanguigna sia linfatica,

è la causa più frequente di questo inestetismo. Accanto al caldo e al poco movimento che rallentano il flusso di sangue che dagli arti inferiori sale verso il cuore, ci sono poi patologie legate al malfunzionamento di alcuni organi, per esempio quelle cardiovascolari, che aumentano la pressione sui capillari e diminuiscono la capacità dell'organismo di favorire il passaggio dei liquidi da un distretto del corpo all'altro. «In questo caso è importante agire con le terapie appropriate» sottolinea lo specialista.



gli ultrasuoni CHE SCIOLGONO

Gli ultrasuoni a bassa frequenza medicale sono un trattamento specifico per ridurre le adiposità localizzate. «La frequenza emessa dal dispositivo è di 3 MHz e viene trasmessa attraverso un manipolo dotato di testine metalliche (alcune dalla forma tonda altre invece piatte) che vengono appoggiate sulle zone da trattare. **L'obiettivo è sciogliere le cellule di grasso**» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia (LT). È un metodo non invasivo e non doloroso.

DA SAPERE

Prima di passare queste testine sulla pelle, il medico estetico inietta sostanze specifiche, per esempio una soluzione fisiologica (un procedimento noto come idrolipoclasia), che permettono, a seconda della loro composizione, di agire in modo selettivo sull'adiposità. **La tecnica consente di migliorare e riossigenare la circolazione sanguigna e quella linfatica**, favorire la rottura delle cellule adipose, stimolare l'eliminazione dei liquidi in eccesso, svolgere un'azione detox, **mobilizzare i lipidi accumulati nelle cellule di grasso**, oltre a dissolvere le fibre di collagene che intrappolano gli adipociti responsabili dei noduli fibrosi in caso di cellulite.

COSTI E SEDUTE

Il protocollo base prevede circa dieci sedute al costo di 100 euro ciascuna.

le soluzioni

Le soluzioni oggi a disposizione passano dalla medicina estetica alla chirurgia. Nel primo caso, con la carbossiterapia, gli ultrasuoni o la mesoterapia, si sceglie fra trattamenti più soft, che danno buoni risultati, anche se con risultati visibili in tempi più lunghi. Con la liposuzione o la laserlipolisi, a fronte di piccole incisioni e un intervento più invasivo, i risultati sono più rapidi.

la carbossiterapia CHE DRENA

La carbossiterapia è una tecnica che consiste nella somministrazione sottocutanea, per mezzo di piccole iniezioni, di anidride carbonica medicale (CO₂), un gas normalmente prodotto dall'organismo sia a riposo sia durante l'esercizio fisico. «Il trattamento è efficace sugli accumuli di adipe, perché è in grado di stimolare gli enzimi che andranno a sciogliere e, in seconda battuta, a riassorbire i grassi», precisa la dottoressa Maria Gabriella Di Russo. Non solo, la carbossiterapia ha anche il vantaggio di aumentare la velocità del flusso sanguigno e l'apertura dei capillari: in questo modo si ossigenano meglio i tessuti cutanei e si ottiene con più facilità lo smaltimento di scorie e gonfiori ottenendo un effetto drenante.

DA SAPERE

L'anidride carbonica si trasformerà dopo la seduta in acido carbonico che abbassando il pH della pelle, che oltre a favorire l'ossigenazione dei tessuti, aumenta il metabolismo delle zone interessate favorendo il riassorbimento del grasso dove solitamente risulta molto difficile eliminarlo.

COSTI E SEDUTE

Le sedute vengono programmate in cicli terapeutici di non meno di dieci applicazioni. Il costo è di circa 100 euro/120 euro a seduta.

MEDICINA ESTETICA

● la laserlipolisi

Questa particolare tecnica, laserlipolisi, deriva dalla liposuzione tradizionale. «La differenza è che **questo piccolo intervento chirurgico è coadiuvato da una sonda laser che**, grazie a una precisa lunghezza d'onda pari a 980 nanometri, è **in grado di ridurre il volume dello spessore di grasso corporeo**, preservando però tutti tessuti nobili (per esempio osseo, nervoso, connettivo) della zona circostante» precisa il dottor Marino.

DA SAPERE

Per sottoporsi all'intervento è fondamentale eseguire alcuni esami del sangue prescritti dal medico. Se tutto è a posto si procede. La seduta dura circa 30 minuti. È necessaria una blanda sedazione. **I risultati della laserlipolisi sono apprezzabili da uno a tre mesi dopo il trattamento:** a seguito dell'intervento la zona interessata è ancora gonfia per via di un aumento della temperatura dei tessuti, che a sua volta provoca

CHE RIDUCE

infiammazione e di conseguenza edema. **Dopo è importante rimanere a riposo per qualche giorno**, indossare calze elastico-compressive che esercitano un micromassaggio graduato sull'area trattata e **fare massaggi linfodrenanti** per migliorare l'estetica delle caviglie. Non esporsi al sole per un paio di settimane.

COSTI E SEDUTE

È sufficiente una seduta, a volte può essere necessario un ritocco, soprattutto se ci sono oscillazioni di peso. Il prezzo è di circa 2.500/3.000 euro.

i movimenti che aiutano

Ci sono semplici esercizi per cercare di assottigliare un po' le caviglie. Se hai delle scale in casa, mettili in piedi su un gradino con le punte in appoggio e i talloni sospesi, sollevati e poi ritorna alla posizione iniziale (è un metodo anche per rafforzare i polpacci). Oppure, distesa a terra su un tappetino a pancia in su, con i gomiti in appoggio e i piedi a martello, fletti in avanti le punte dei piedi e mantieni la posizione per dieci secondi. Ripeti entrambi gli esercizi per 30 volte.



la mesoterapia

CHE ALLEGGERISCE

Chiamata anche intradermoterapia, questo trattamento consiste nell'iniettare per via intradermica dei farmaci con azione lipolitica, cioè **in grado di liberare la zona interessata dal sovraccarico di grassi**.

«I farmaci possono essere tradizionali come glucagone, aminofillina, carnitina oppure un cocktail di farmaci omeopatici o fitoterapici quali carciofo, silicio organico, carnitene, un amminoacido derivato dalle piante», precisa la dottoressa Maria Gabriella

Di Russo. L'efficacia della mesoterapia è legata all'azione

del farmaco scelto, che viene iniettato nel derma, lo strato più profondo della pelle, nella piccola quantità di una goccia, per mezzo di una siringa e di un ago singolo. **A seguito dell'iniezione la zona non deve essere massaggiata**.

DA SAPERE

Nei giorni successivi alla seduta **si possono formare piccoli ematomi** nella regione dove è stata praticata l'iniezione. Il motivo è la rottura

di un capillare durante l'inserimento dell'ago.

Niente paura, è un **problema puramente estetico e si risolve nel giro di qualche giorno**.

L'intervallo di tempo tra un trattamento e l'altro dipende dall'area, dall'obiettivo finale che si vuole raggiungere e dal tipo di farmaco utilizzato.

COSTI E SEDUTE

La frequenza e il numero delle sedute variano in base alle caratteristiche e alla risposta individuale. **In media sono necessari dieci trattamenti** a un costo di 100 euro a sessione.

la liposuzione

CHE RIDEFINISCE

«È l'intervento chirurgico in assoluto più eseguito nel Belpaese, messo a punto negli anni '70 da due chirurghi estetici italiani Arpad e Giorgio Fischer, padre e figlio, per estrarre con apposite cannule del diametro di 3 o 4 millimetri il grasso dagli accumuli adiposi», dice il professor Giuseppe Sito, chirurgo e medico estetico a Milano, Torino e Napoli. Lo specialista (in sala operatoria in ambienti clinicizzati o in ambulatori autorizzati) **inserisce la cannula nel sottocute sul retro della caviglia** attraverso un'incisione di 3 o 4 millimetri e **muovendola su e giù riesce a scollare il grasso in eccesso per poi estrarlo**. Le cannule sono realizzate in acciaio inox oppure in teflon, un materiale plastico che scivola molto bene nel sottocute.

DA SAPERE

Prima di sottoporsi alla liposuzione come per qualsiasi altra operazione è importante eseguire esami di routine: del sangue e delle urine,

un elettrocardiogramma e una radiografia al torace per verificare non ci siano controindicazioni. **L'intervento dà risultati soddisfacenti e gli edemi sono limitati al massimo**. Dopo l'operazione si deve riprendere subito a camminare», continua il chirurgo.

COSTI E SEDUTE

Occorre solo una seduta, perché i lobuli adiposi, una volta aspirati, non si riformano più. Il costo è di 2.500 euro.

L'ASTUZIA IN PIÙ

Le caviglie con accumuli adiposi possono diventare un peso fastidioso. «Possono aiutare dei plantari fatti su misura dopo un esame baropodometrico, che si esegue camminando su una speciale pedana collegata a un computer», spiega Di Russo. L'analisi permette di valutare la qualità dell'appoggio del piede, la percentuale di carico e la sua pressione sul terreno.

Simona Lovati

maggio 2023 • silhouette 59

