

GIOIA! **corpo**

Chiamatele come volete: tette, mammelle, petto, seno. **Sono le nostre nemiche/amiche. Ci fanno sentire sexy e femmine, e segnano impietose l'avanzare dell'età...** Come alzarle, riempirle, "rianimarle"? Tra amiche non si parla d'altro. Ecco qui le risposte ai vostri dubbi

di Grazia Pallagrosi e Barbara Pellegrini
foto Thiemo Sander

Ricordate il primo topless? Una deflagrazione simile alla bomba atomica. Le donne finalmente libere di mostrare il corpo, un tabù ancestrale cancellato all'improvviso. Tuttavia, ancora oggi la relazione con il seno resta "particolare". Il suo carico simbolico è enorme: luogo fisico e psichico della femminilità, della maternità e della seduzione. Disegna la fisionomia, modifica il portamento ed è argomento di discussione perenne. Perché tra amiche si parla spesso di seno e per vari motivi. Dalla sua taglia, alla forma, al colore dei capezzoli fino ai problemi estetici. Smagliature, perdita di tono, "caduta libera"... Tutte a caccia di soluzioni, poi da condividere. Per semplificare la ricerca, qui facciamo rispondere un pool di esperti alle domande, strane, personalissime o comuni, sull'argomento. A voi il passaparola.

DAVID OLDHAM/TRUNKARCHIVE/CONTRASTO



IO
& loro



GIOIA!corpo

RIGENERA
LIFTNES CREMA
DÉCOLLETÉ E
SENO. SKINIUS
(€ 83,86).



RASSODA
CREMA BUST LIFT,
LIERAC (€ 31).

SKINIUS
THE DOCTOR IS IN
LIFTNES
CREMA RISSODANTE
PER COLLO, DÉCOLLETÉ, SENI



RIMODELLA
SOIN COU &
DÉCOLLETÉ.
EISENBERG
(€ 121,90).

Breast, che consiste nel prelevare il grasso dall'addome, lavarlo, centrifugarlo e poi re-impiancarlo nel seno con microcannule che non danneggiano i tessuti. «In pratica, le cellule adipose che con gli anni si sono consumate vengono sostituite da tessuto dello stesso tipo, ma più vitale e ricco di cellule staminali», spiega Eugenio Gandolfi, chirurgo plastico e ideatore della tecnica.

Sono quasi alla fine dell'allattamento e temo un post col seno svuotato e cadente. Aiuto: si può prevenire il "crollo"?

«Certo», risponde la dottoressa Maria Gabriella di Russo, docente di Medicina estetica all'università di Pavia. «Applica tutti i giorni una crema con microelementi stimolanti come silicio, estratti di soia, alchemilla, edera o centella, collagene ed elastina. Una volta finito di allattare, potrai ricorrere alla carbossiterapia (microiniezioni di iniezioni di anidride carbonica medicale nel derma) per stimolare un maggior apporto di sangue e ossigeno. E, per ricompattare la pelle, a microiniezioni di Redensity, acido ialuronico combinato con un complesso dermoristrutturante di 8 aminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali e una vitamina».

Ho il décolleté in discesa libera ma non voglio sottopormi a un'operazione chirurgica. C'è un'altra soluzione?

Per risollevarlo c'è lo skin tightening. «Una luce infrarossa frazionata, trasformata in calore, viene inviata negli strati profondi dell'epidermide dove stimola la produzione di collagene e il ricompattamento dei tessuti», dice il professor Roberto Sannito, docente di Tecniche laser all'università di Padova. «Sono necessarie 5-6 sedute a distanza di un mese l'una dall'altra, ma i risultati si vedono già dalla seconda».

Con gli anni il seno è diventato più piccolo e la pancia più grossa. Che fare?

Si ottiene un aumento di volume del seno associato a uno snellimento del giro-vita con la tecnica Natural

Ho sempre avuto un bel décolleté ma con l'età tra un seno e l'altro si è formato un antiestetico solco. Si può cancellare?

«Puoi migliorarlo con il Mesobotox», spiega il professor Giuseppe Sito, chirurgo estetico e vice presidente AITEB (associazione italiana terapia estetica botulino). «Si tratta di un cocktail di acido ialuronico, vitamine, minerali e aminoacidi uniti a microdosi di tossina botulinica. Iniettato a tappeto sul décolleté dà un effetto rivitalizzante superiore a quello della tradizionale biorivitalizzazione e rende l'epidermide più liscia, compatta e davvero luminosa».

I capezzoli troppo piccoli o troppo grossi sono un problema. Come risolverlo?

«Se creano problemi psicologici, i capezzoli troppo piccoli si possono ingrandire chirurgicamente inseren-

GIOIA!corpo

do un device medico», spiega il professor Sito. «Mentre se sono troppo grossi si possono ridurre eliminandone una parte e ripiegando l'altra su se stessa. L'operazione però può rendere difficile l'allattamento».

Ho l'areola enorme! Si può rimpicciolire?

«Solo chirurgicamente», dice Sito. «Con una doppia incisione (due cerchi concentrici) che consente di eliminarne una "fettina" e ridurre il diametro. La cicatrice, dal punto di vista estetico rimane totalmente invisibile».

L'areola si è "sbiadita" con gli anni. Che fare?

«Si può colorare con un tatuaggio medico», risponde il professor Giuseppe Sito. «Che consente di ripigmentare adeguatamente la zona».

Devo tenermi le smagliature per sempre?

Assolutamente no. «Oggi con il laser frazionato, dotato dello speciale manipolo XD (Palomar), si riesce ad avviare il calore più in profondità (fino a 2 mm) nella pelle», spiega la dottoressa Anna Maria Veronesi, medico estetico. «Grazie a questo potenziamento riusciamo a cancellare completamente le smagliature recenti (di colore rosso) e a ridurre notevolmente quelle fibrotiche (bianche) già in 3 sedute».

È vero che esiste una dieta per il seno?

«È importante ridurre il sale, che danneggia il tessuto connettivo, e mangiare 5 porzioni al giorno di vegetali ricchi di vitamina C che rafforza le fibre di collagene», dice la dottoressa **Di Russo**. Cibi attivi sulla salute del seno sono la frutta oleaginosa (noci, mandorle, nocciole, fonti di fitosteroli) e le crucifere (cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, fonti di glucosinolati) dall'effetto antitumorale dimostrato scientificamente. Anche i legumi apportano fitosteroli: uno studio dell'università di Harvard ha rivelato che le donne che li mangiano spesso hanno un rischio del 24 per cento più basso di carcinoma mammario. Dopo la menopausa, invece, è bene assumere cibi ricchi di fitoestrogeni come soia, orzo, germe di grano, luppulo, avena, salvia, e cumino.



IN CINA LO FANNO "CRESCERE" COSÌ

Con l'agopressione, pratica della medicina cinese, si premono con i polpastrelli i punti dove passano le energie. Il seno potrebbe aumentare anche di una taglia. Ecco come si fa.

PUNTO 1 Si trova in mezzo al seno: per centrarlo pensa a un filo che collega i due capezzoli e che ne incrocia un altro nascente dall'alto. Premi per 5 volte di seguito.

PUNTO 2 Con le nocche delle mani premi nella zona sotto il seno, in corrispondenza dei capezzoli. Fai cinque pressioni per parte.



RISOLLEVA
ELISIR SENO
NO-AGE*
"BALCONETTE"
DIBI (€ 45).

ELASTICIZZA
SENO BIO
RASSODANTE,
REPHASE
(€ 93,90).

LIFTA
JALBODY
TRATTAMENTO
URTO, BAKEL
(€ 105).

RISOLLEVA
ELISIR SENO
NO-AGE*
"BALCONETTE"
DIBI (€ 45).

RIDENSIFICA
PHYTOBUST.
SISLEY
(€ 205).

RISAGOMA
SUPER BUST.
BIOTHERM
(€ 35 CIRCA).

Ma le creme funzionano davvero?

Certo! Basta applicarle costantemente con un massaggio leggero, dal basso verso l'alto. Scegliete quella a base di oli naturali e principi antiage, come le cellule staminali che stimolano l'aumento delle cellule adipose, proprio nella zona sottocutanea. Alle creme, per risultati ancora più eclatanti, possono essere abbinati trattamenti estetici ad hoc. «Per migliorare l'elasticità cutanea consiglio inoltre cicli di peeling a base di acido piruvico e acido lattico (Enerpeel) oltre al needling, trattamento con un rullo dotato di piccolissimi aghi che, innescando meccanismi di riparazione tissutale, stimolano la produzione di collagene, acido ialuronico ed elastina», risponde la dottoressa **Di Russo**.