

Lo specchio di Venere

Rubrica di medicina e chirurgia estetica a cura della **Dr.ssa Paola Molinari**



Carissime lettrici, carissimi lettori

ho deciso di fare uno strappo alla regola del formato editoriale della nostra rubrica per il 2013 e dedicarla a come trarre il meglio dal periodo di vacanza. Vacanze che trascorrerete al mare, in montagna, in campagna o anche a casa, ma qualunque sia il luogo devono essere dedicate sì ai propri cari (magari un po' negletti nell'arco dell'anno), ma senza dimenticare di ritagliare uno spazio, anche se piccolo per se stessi. Troverete quindi pochi, ma spero utili, consigli sui trattamenti dell'ultimo minuto, sul fai da te, sull'alimentazione estiva e altro.

A breve parto per il mare. Perché non esiste un last minute della bellezza? Le lacrime di cocodrillo estive e pre natalizie sono una storia che si ripresenta puntualmente ogni anno.

Certo la costanza e la cura di sé quotidiana sono la strada maestra per arrivare a questi canonici appuntamenti in buona forma, se non perfetta, ma sostenere che non si possa far nulla anche a ridosso o addirittura durante le vacanze non è per nulla vero.

Senza sperare di risolvere il problema cuscinetti e rotolini traboccanti dalla cintura del jeans con un intervento chirurgico miracoloso (questo avrebbe forse avuto un senso se fosse stato messo in cantiere in autunno) qualche seduta di carbossiterapia può essere indicata: consiste nella somministrazione locale di piccole dosi di un gas che aiuta il microcircolo, migliora il tono e l'aspetto della buccia d'arancia, tanto vituperata soprattutto in estate. Anche qualche applicazione di linfo-pessoterapia, magari associata a bendaggio freddo, può aiutare ad assottigliare la figura che appare spesso peggiore a causa di edemi declivi dovuti a stasi ed a calore. Per quello che riguarda il viso (o meglio, tutte le aree foto esposte quali viso, collo, décolleté, mani) vi ricordo la possibilità di agire con la somministrazione di micro punturine antiossidanti e fortemente idratanti, in grado di favorire una riserva d'acqua per far fronte al notevole danno solare ed al conseguente invecchiamento cellulare cutaneo.

Anche un po' di fai da te non guasta, magari proprio per quelle di voi che si godranno una bella e riposante vacanza casalinga. In vacanza abbiamo sicuramente più tempo da dedicare alla cura del nostro corpo (oltre che più voglia).

Vi lascio con alcuni piccoli consigli. Fate un leggero scrub per il corpo ogni sera, insistendo nei punti canonici (gomiti, ginocchia, attacco dei glutei con le cosce e talloni). Eliminerete le cellule morte dando luminosità all'abbronzatura. I fanghi anticellulite che non vi sognereste mai di fare e men che meno in inverno, troveranno sicuramente un posticino nella vostra giornata, con magari l'applicazione contemporanea di una morbida maschera idratante a viso e décolleté. E il tutto condito da un massaggio di crema restitutiva idratante per viso e corpo. Ma attenzione! evitate come la peste prodotti profumati e troppo sofisticati: uno dei problemi più frequenti che vengo chiamata a risolvere in autunno è quello delle macchie, a volte proprio date da fotosensibilizzazione indotta da farmaci, profumi, creme.

Non voglio tediare con i consigli sull'esposizione al sole, ma il decalogo dell'alimentazione estiva (tema spesso sottovalutato) ve lo propono di certo! le regole d'oro sono: 1) Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la **prima colazione** 2) Aumentare il consumo di **frutta e verdura** di stagione; 3) Preparare i piatti con fantasia, **variando** gli alimenti anche nei colori, dati dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli...) 4) **Moderare** il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi;

- 5) Privilegiare cibi **freschi**, facilmente digeribili e ricchi di acqua e completare il pasto con la frutta 6) Un **gelato** o un frullato possono essere un'alternativa al pasto di metà giornata; 7) Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno, ma scegliete **piatti unici** bilanciati; 8) Consumare **poco sale**; 9) Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti, mantenere la **catena del freddo** e ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale 10) Bere almeno 1 litro e mezzo di **acqua** al giorno.



Scrivete a: p.molinari@applepress.it

Mi sembra opportuno però completare queste ottime indicazioni con il parlare dei probiotici, gli **amici** che ci proteggono d'estate.

Non sempre infatti rispettiamo le buone pratiche alimentari del decalogo e cadere nella trappola dell'alimentazione sregolata è dietro l'angolo. I fermenti lattici vivi **pre** e probiotici ci possono dare una mano. Per questo integrare la dieta con batteri buoni non può che migliorare la salute, come pure nutrirla perché si moltiplichino a scapito di quelli patogeni. Ma attenzione:

Non tutti i fermenti lattici sono efficaci come probiotici (dal greco **pro** e **bios** che significa a favore della vita): alcuni infatti sono incapaci di oltrepassare la barriera acida dello stomaco e giungere integri nell'intestino, quindi non hanno l'efficacia promessa. Oltre a scegliere quelli, quali il famoso **bifidus** tanto nominato, efficaci nell'intestino, bisogna preferire i prodotti di provenienza umana, con carica batterica alta e scadenza lontana. Devono essere capaci di rimanere vivi e vitali dopo il processo di confezionamento, aderire alla parete intestinale e persistere per un tempo accettabile nel lume dell'intestino.

Nuotare, correre sulla spiaggia o nei prati, fare una lunga e tonificante passeggiata sulla battigia o su per i monti, giocare a pallavolo e molto altro. Sono tante le attività sportive che si possono praticare nelle lunghe giornate di vacanza. Certo però che dopo un lungo inverno passato, per la maggior parte di noi, con poca attività fisica, il rischio di esagerare con lo sport estivo è vicino. Sapevate che un eccesso di attività sportiva, inducendo una grande produzione di radicali liberi provoca ossidazione cellulare e quindi invecchiamento? Approfitte del tempo a vostra disposizione e della gioia di godere dell'aria aperta ma non eccedete con lo sport e non cercate di recuperare il tempo perduto. Fate sempre qualche esercizio di riscaldamento e subito dopo è importante chiudere con lo **stretching** ed una profonda respirazione. Correre un'ora sulla spiaggia permette di bruciare fino a 500 calorie. A trarre beneficio alla corsa sulla sabbia sono i muscoli delle gambe e dei glutei, ma anche il sistema cardiovascolare. Si può iniziare facendo una corsetta di dieci minuti al massimo per i primi sette giorni per poi aumentare gradualmente l'impegno. Ma per sgonfiare caviglie e gambe basta una piacevole passeggiata sulla spiaggia con le caviglie immerse nell'acqua: il massaggio naturale dell'acqua salata favorisce il ritorno venoso riattivando la circolazione e aiuterà a combattere la cellulite. Se poi farete una camminata a passo svelto con il livello dell'acqua a mezza coscia tonicherete i muscoli delle gambe e dei glutei e brucerete calorie. Anche i piedi ne trarranno giovamento, poiché verranno sollecitati sulla piante con un micromassaggio molto salutare; il massaggio delle onde e le sostanze presenti nell'acqua del mare, come lo iodio sono dei veri e propri potenziatori dei risultati dell'esercizio. Alla camminata, cosa che vale anche per quella in montagna! Potrete abbinare un esercizio con le braccia e l'impegno aerobico favorirà anche il miglioramento della respirazione. Uno sport relativamente nuovo e sempre più diffuso che ci può aiutare è quello del **nordic walking**: con un'attrezzatura relativamente poco costosa (scarpe adeguate e bastoncini appositi tipo racchette da sci) si cammina da soli o in gruppi organizzati o autogestiti anche in varie città mettendo in movimento praticamente tutti i gruppi muscolari. E magari potremo approfittare di questa attività per riscoprire i parchi della nostra città e per concederci qualche chiacchiera in compagnia. Ma non dimenticare di **riposare**: la vacanza è fatta anche per recuperare energie.

