

MONDADORI 29 FEBBRAIO 2016 N. 10 €1,50

è tutto nuovo

# Starbene

LA TUA ABILITÀ AL BENESSERE

**CHIEDI A STARBENE**  
100 ESPERTI RISPONDONO GRATIS SU ESPERTI.STARBENE.IT



**sorpresa!**  
i nitrati possono anche farci bene

**10 STRATEGIE BEAUTY**  
**che ti tolgono una taglia**

**è botulino mania**  
MA SI FA IN SICUREZZA?  
STARBENE INDAGA

**LO STARBENE LAB HA TESTATO**  
-> GLI SCRUB VISO  
-> LE APP CONTRO LO STRESS  
-> I PANNOLINI PER BEBE

**il menu antistanchezza e light**

arrivano i nuovi corsi in piscina

COME STANNO LE TUE ARTICOLAZIONI?  
SCOPRILO CON IL NOSTRO TEST

SETTIMANALE - FISSO €1,50 - ANNO €18,00 - P. 0111 ITALIA S.p.A. - SPED. IN A.P. S. L. 24/2002 ART. 1 COMMA 1 SECONDA ALLESTIRE MAIL: STARBENE@MONDADORI.IT - PUBBLICITÀ: MONDADORI PUBBLICITÀ - PUBBLICITÀ ONLINE: WWW.STARBENE.IT - PUBBLICITÀ S. L. - P. 0111 ITALIA S.p.A. - SPED. IN A.P. S. L. 24/2002 ART. 1 COMMA 1 SECONDA ALLESTIRE MAIL: STARBENE@MONDADORI.IT - PUBBLICITÀ: MONDADORI PUBBLICITÀ - PUBBLICITÀ ONLINE: WWW.STARBENE.IT

## è la STAGIONE D'ORO del BOTULINO!

Sono sempre di più le richieste per avere fronti lisce e spianate, occhi senza una rughetta. La diffidenza però è ancora tanta

di Rossella Briganti

La tossina botulinica non conosce crisi. Secondo i dati dell'Aiteb (Associazione italiana terapia estetica botulinica), nell'ultimo anno i trattamenti sono arrivati a 300.000 (+ 12,5%), segno della crescente fiducia accordata da uomini e donne in cerca di ritocchi veloci. Eppure il botulino, che nel nostro Paese ha non pochi detrattori, suscita ancora qualche perplessità. Per dissipare ogni dubbio, abbiamo intervistato tre grandi esperti.



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**

prof. Giuseppe Sile  
chirurgo plastico a  
Napoli, Torino e Milano.  
Tel. 02-70300159  
29 febbraio  
ore 14-16

### perché alcune persone non si fidano?

«Perché non sanno che è un farmaco a tutti gli effetti, sottoposto a studi clinici di efficacia, sicurezza e assenza di tossicità», commenta Franco Molteni, fisiatra e direttore del Centro di Riabilitazione Villa Beretta-Ospedale Valduce di Costa Maniaga (Lecco). «La tossina botulinica di tipo A è corredata da un foglietto illustrativo che ri-

porta posologia, indicazioni, avvertenze, come ogni molecola usata a scopo terapeutico. Ricordiamo, infatti, che viene usata dal 1989 per curare lo strabismo e il blefarospasmo (tic delle palpebre) e che i suoi campi di applicazione sono stati allargati ad altre patologie come la vescica iperattiva, le distonie spastiche, l'iperidrosi, il Parkinson e la riabilitazione neuromotoria. Solo nel 2002 la severissima FDA ha implementato il suo uso a fini estetici, dando l'ok dapprima per le rughe glabellari (i due "taglietti" verticali fra le sopracciglia), poi anche per le zampe di gallina che si formano ai lati degli occhi».

**ma è super sicuro?** «Si tratta di una sostanza molto più studiata e testata di altri anti-rughe,

Nicole Kidman, 48 anni,  
ha fatto dietrofront:  
basta con la tossina  
spianarughe!

ieri



pentita

come filler e biorivitalizzanti: non venendo registrati come farmaci ma solo come presidi medici, sono immessi sul mercato senza il corredo di test clinici cui viene sottoposto il botulino», spiega Massimo Signorini, chirurgo plastico a Milano e presidente Aiteb. «Decine di studi, tra cui quelli di Yu Aoki dell'Università di Aberdeen, in Scozia, dimostrano che ha un profilo di sicurezza altissimo. A scopo estetico le microunità di tossina iniettate sono 15 volte inferiori a quelle inoculate a fini terapeutici, e non comportano per il paziente rischi di esposizione sistemica. Va ricordato, inoltre, che l'effetto della tossina è reversibile perché nell'arco di quattro mesi si degrada. Anche se usata da mani inesperte non può mai produrre danni permanenti».

**è vero che dura poco e va rifatto?** «Il limite del botulino è questo: la sua azione di indebolimento dei muscoli mimici (responsabili delle rughe di espressione) dura



non pentita

oggi

Kylie Minogue, 47 anni, si dichiara soddisfatta di fronte e sguardo a prova di rughe.

### può provocare mal di testa?

«No. Gli studi a riguardo, su pazienti sottoposti a tre sedute di botulino all'anno, rivelano che alla prima ben il 12% lamenta cefalea post-trattamento, ma che la percentuale scende all'1% già alla terza», risponde il dottor Franco Molteni.

La riprova? Il gruppo di controllo, che riceve un placebo (punturine di acqua) ha mal di testa nella stessa percentuale. Segno che la paura gioca dei brutti scherzi. Semmai, il botulino oggi è usato per curare l'emicrania, anche nei centri neurologici ospedalieri, a carico del Servizio sanitario nazionale.

mediamente quattro mesi», risponde Giuseppe Sito, chirurgo plastico e professore a contratto di anatomia della Seconda Università degli Studi di Napoli. «Dopodiché il trattamento va ripetuto. È stata però osservata una certa sensibilità individuale: in alcune persone l'effetto svanisce dopo tre mesi, in altre dura oltre i cinque mesi». Va precisato che, seduta dopo seduta, la persona si abitua a non corrugare i muscoli trattati con la tossina, acquisendo via via un aspetto più disteso anche quando il suo effetto neurochimico si è esaurito. Come dire: si viene inconsciamente rieducati ad aggrottare la fronte o a strizzare gli occhi di meno.

### può causare l'abbassamento della palpebra?

«Sì. La ptosi palpebrale è l'unico reale rischio in cui si può incorrere», precisa Signorini. «Dipende da due motivi: incapacità del medico, che inietta la tossina in un punto sbagliato, troppo vicino al muscolo elevatore della palpebra che viene erroneamente interessato, e "negligenza" del paziente che non si attiene alle avvertenze post-trattamento. Per sei ore occorre evitare di sfregarsi gli occhi, struccarsi, fare saune, esporsi al sole o indossare occhiali da piscina. La tossina, infatti, viene diluita con della soluzione fisiologica e inoculata in forma liquida. Se si massaggiano la fronte e gli occhi può migrare, spostandosi lateralmente e in basso, fino a "colpire" il muscolo che regola l'aper-

tura e la chiusura della palpebra». La nota positiva? **Se hai la sfortuna di incappare in questo inconveniente, sappi che dura poco:** da 10 giorni fino a un massimo di due mesi.

### e che dire dello sguardo mefistofelico?

«Anche in questo caso si tratta di errori medici: la tossina non viene infiltrata in modo da bloccare tutte le fibre del muscolo frontale», spiega Sito. «Così l'area centrale delle sopracciglia, tirata verso l'alto, si inarca, disegnando il tipico sguardo mefistofelico o da "strega cattiva". Mentre per la ptosi palpebrale c'è poco da fare, **le sopracciglia possono essere corrette subito**, con una nuova infiltrazione tesa a bloccarle nella posizione giusta, ad ali di gabbiano».

[STORIE] Con il lipofilling: adesso ho  
**IL SEDERE** CHE  
HO SEMPRE SOGNATO



« Mi sono sempre sentita bene nel mio corpo e in fondo mi piaccio, con tutti i miei difetti. Fatta eccezione per asimmetria dei glutei che, oltretutto, non sono proporzionati rispetto alle cosce, sono piccoli e poco prominenti. Non ho mai pensato di sottopormi a una gluteoplastica: mi hanno detto che è dolorosa e non accetto l'idea di avere la protesi lì, sul fondoschiena. L'alternativa che mi è stata proposta è il lipofilling, che è molto meno invasivo e soprattutto utilizza il mio grasso, il che annulla le possibilità di rigetto. Non è stata una decisione facile, perché è comunque un intervento chirurgico e ha costi elevati.

#### un "trasferimento" di grasso

Ho scelto un chirurgo e una struttura super-affidabili, ho fatto tutti gli esami preliminari (del sangue, elettrocardiogramma...) ed eccomi lì, in sala chirurgica. Con una siringa mi hanno prelevato il grasso nella zona tra l'ombelico e il pube e poco

dopo l'hanno innestato nei glutei, per riproporzionarli. Il tutto in circa un'ora e senza avvertire alcun dolore, perché le zone erano state anestetizzate e in più ero seduta. Il "dopo" è stato relativamente tranquillo: avevo un po' di fastidio e un senso d'indolenzimento e mi era stato consigliato di non stare seduta troppo a lungo, ma di alzarmi frequentemente e di indossare calze elastiche molto compressive.

#### un mese per i risultati definitivi

Anche se mi avevano avvertita, subito dopo la procedura non ero molto soddisfatta perché i glutei mi sembravano eccessivi. Ma si trattava di gonfiore postoperatorio e, fortunatamente, dopo circa un mese il mio lato B era meno appariscente. Anzi, forse avrei bisogno di un altro ritocco perché almeno il 50% dell'innesto di grasso si è riassorbito. Ma il costo è elevato, quindi non lo farò. In fondo ho raggiunto il mio obiettivo, ovvero che l'asimmetria non si noti quasi più.

Alessia C., 33 anni



**CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO**  
dott. Beatrice Tavaniello  
chirurgo plastico  
ricostruttivo a Lugo (RA)

Scrivi a  
starbenemondadori.it

## LA PROCEDURA

**il prelievo** Il chirurgo, dopo aver praticato un'anestesia locale con eventuale sedazione, con una cannula sottile estrae del tessuto adiposo, se possibile tra ombelico e pube, zona più ricca di cellule staminali che favoriscono l'attaccamento, oppure da addome, fianchi o ginocchia. Il grasso viene centrifugato per purificarlo dai fluidi in eccesso (anestetico, acqua, sangue).

**l'innesto** Il grasso centrifugato viene innestato per creare le rotondità, così da favorire la vascolarizzazione del tessuto e il suo attaccamento. Il tutto avviene mentre sei ancora anestetizzata, quindi non senti alcun dolore.

**gli effetti** Dopo devi indossare calze elastiche molto compressive (almeno 140 den) e puoi tornare alle tue attività (ma niente palestra per tre settimane). L'aumento di volume è subito visibile, un po' sovradimensionato per via del trauma, e l'effetto reale si ottiene dopo circa un mese. Nel tempo parte del materiale infiltrato verrà riassorbito. Dopo sei mesi puoi ripetere la procedura.

**le indicazioni** Per aumentare di circa una taglia il volume dei glutei e migliorare la definizione, o correggere asimmetrie o esiti negativi di precedenti liposuzioni.

**i limiti** Poiché bisogna avere grasso da prelevare, non è adatto se sei molto magra. Aumenta di poco i volumi.

**gli effetti collaterali** Gonfiore, che può durare anche un mese, noduli o avvallamenti sulla cute. Sono possibili iper-pigmentazioni e per questo occorre attendere almeno due mesi prima di esporsi al sole e applicare un filtro solare molto alto (Spf 50+) per almeno 3-4 mesi.

**le controindicazioni** No in gravidanza e allattamento. Se soffri di diabete o malattie del connettivo, come il lupus eritematoso, il tessuto adiposo può non essere di qualità eccellente e quindi i risultati poco soddisfacenti.

**durata e costi** Una volta stabilizzati, gli effetti sono permanenti. Il costo si aggira sui 2000/2500 €, più 1000 € per coprire le spese della casa di cura. C.B.

## IL PARERE DI TRE ESPERTI

### 1 NO ALLE INFEZIONI

Il lipofilling ormai è una tecnica standardizzata e di non difficile esecuzione (in mani esperte). Scegli però con cura non solo il chirurgo, ma anche la struttura: non sottoporti mai al lipofilling in un ambulatorio, perché il grasso può facilmente infettarsi. E non aspettarti di ottenere correzioni improbabili.

dott. Giuseppe Sito, chirurgo e medico estetico a Napoli, Milano e Torino

### 2 TIRA SU CON I FILI

Se l'idea di sottoporti a un intervento ti spaventa e gli inestetismi sono lievi prova i fili biostimolanti in polidiossano: favoriscono la produzione di collagene ed elastina con un buon effetto liftante e tonificante che dura 6-8 mesi. Si inseriscono sottopelle, in ambulatorio, con un ago. Per aumentare il volume dei glutei, e conferire maggiore rotondità alle piccole aree che sono depresse, si possono associare infiltrazioni di acido ialuronico. Punto debole della tecnica: la durata limitata e il costo (600 € i fili, da 1000 € lo ialuronico).

dott.ssa Beatrice Tavaniello, chirurgo plastico ricostruttivo a Lugo (RA)

### 3 TONIFICA COL CALDO

Se il problema è solo un lieve cedimento dei tessuti, per ricompattare la pelle e "sollevare" leggermente i glutei è utile la radiofrequenza, ovvero onde elettromagnetiche che riscaldano il tessuto in profondità, stimolando la formazione di neocollagene ed elastina. In media occorrono 8-10 sedute a cadenza settimanale (costo: 130-150 euro a seduta).

dott.ssa Maria Grazia Caputo, medico estetico a Roma  
di Claudia Bortolato

**IL NOSTRO BEAUTY LAB**  
Tre esperti di medicina  
estetica

Giuseppe Sito  
chirurgo estetico

Beatrice Tavaniello  
chirurgo plastico

Maria Grazia  
Caputo  
medico estetico