



NEL TUO CERVELLO



NON
TI PIACI?



NEL TUO CERVELLO

UN PO' BASSOTTO?

Da Napoleone a Jury Chechi, da Maradona a Dovizioso, basso è bello! Ma se non sei ricco e famoso «devi diventare carismatico» spiega Laura Pasetti, insegnante di recitazione e attrice diplomata alla Scuola di teatro Giorgio Strehler a Milano (www.laurapasetti.com). «Bisogna lavorare con un professionista su respirazione e movimento. Gli esercizi di respirazione, come nello yoga, distendono i nervi e rafforzano l'autocontrollo. Appoggiare

bene i piedi a terra è poi importante, si scarica a terra il peso, è un modo per affermare il proprio sé, per dare importanza al corpo. Chi è basso tende a essere sempre un po' rigido, con il collo in spinta verso l'alto, mentre serve naturalezza. Vai a una festa? Entra e fermati, fai 5-6 respiri con il diaframma, sorridi e incrocia lo sguardo degli altri invitati: se dai l'impressione di essere a tuo agio con il tuo corpo anche gli altri lo percepiranno e si dimenticheranno dei centimetri!».



COME ELIMINARE I 5 DIFETTI CHE PROPRIO NON SOPPORTI

PUOI RICORRERE ALLA CHIRURGIA ESTETICA, MA ANCHE A INTERVENTI MENO INVASIVI. E MENO COSTOSI

► TI CALA LA PALPEBRA?

«L'eccesso di pelle nella parte superiore, e le borse in quella inferiore, non sono problemi legati solo all'età, potrebbe esserci una predisposizione genetica. L'intervento che corregge questo difetto e ridà allo sguardo freschezza e vivacità si chiama blefaroplastica» spiega Piergiorgio Allegra, chirurgo plastico di Milano. «L'operazione, che si svolge in anestesia locale, non dura molto: un'ora se si interviene solo su quelle superiori (o su quelle inferiori), due ore se si toccano tutte e quattro le palpebre. Attraverso piccole incisioni il chirurgo asporta la pelle o il grasso in eccesso. Gonfiore e lacrimazione sono normali dopo l'intervento, fastidi che passano in fretta con impacchi di ghiaccio, antidolorifici e dormendo con la testa sollevata. I punti vengono tolti dopo 4-5 giorni e non si possono usare le lenti a contatto per almeno 10 giorni».

►Costo: da 2.000 euro (palpebre inferiori) a 3.500 (se si interviene sopra e sotto).
LA SOLUZIONE PIÙ ECONOMICA.

Hifu, acronimo per ultrasuoni focalizzati ad alta densità. «È un lifting non chirurgico, gli ultrasuoni oltrepassano la pelle e arrivano al muscolo» dice Santo Raffaele Mercuri, direttore del Centro di dermatologia e cosmetologia del San Raffaele di Milano. «Gli ultrasuoni colpiscono le fibre di collagene che, contraendosi, risolvono la zona dell'arcata. Agiscono anche sui fibroblasti, cellule che producono collagene ed elastina, che danno tono ed elasticità. Basta una seduta di 30 minuti, non servono bendaggi e si torna subito alla vita di ogni giorno. L'effetto dura fino a 18 mesi».

►Costo: 1.500 euro.

► MA QUANTI MENTI HAI?

Se vuoi tornare ad averne solo uno devi affidarti alla liposcultura. «Una sottile cannula inserita nella pelle aspira le cellule adipose in eccesso, anche dal mento» dice Allegra. «L'intervento è permanente, si esegue in anestesia totale e dura circa 30 minuti. Di solito non rimangono cicatrici perché le cannule vengono inserite nelle pieghe della pelle. Dopo bisogna portare una medicazione per qualche giorno».

►Costo: da 2.500 euro.

LA SOLUZIONE PIÙ ECONOMICA.

«Un pizzetto allungato verso la metà del viso è il sistema più facile per evidenziare meno il mento» dice Sergio Carlucci, creative director per

la catena di parrucchieri Toni&Guy Italia. «Va portato con una barba sfumata verso le orecchie in modo da creare un collegamento con il taglio dei capelli, che deve avere lati corti e sfumati verso l'alto e con un volume più ampio sulla fronte in modo da allungare e squadrare il viso».

►Costo: 70 euro circa il rasoio per definire la barba; da 20 euro il taglio di capelli.

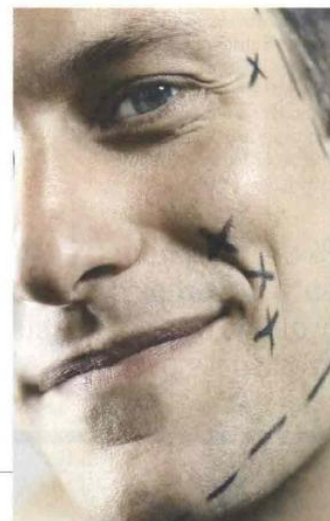
► TI CHIAMANO DUMBO?

«Per eliminare le orecchie a sventola si ricorre a un intervento chiamato otoplastica. In anestesia locale, o generale, si rimuove una piccola parte di cute sulla parte posteriore del padiglione auricolare per rimodellare le cartilagini» spiega Allegra. «A fine intervento la testa viene fasciata per alcuni giorni. Vengono consigliati antidolorifici e un antibiotico per 3 giorni. Per un po' è meglio evitare attività sportive traumatiche».

►Costo: da 3.000 euro in su.
LA SOLUZIONE PIÙ ECONOMICA.

«Bisogna tenere i capelli 2-3 dita sotto il lobo» consiglia Sergio Carlucci. «Serve un taglio spetinato sulle zone laterali e creare più volume sulla parte superiore della testa, per proporzionare l'insieme, con l'aiuto di uno spray fissante».

►Costo: taglio da 20 euro, spray 15 euro.



► RUGOSO COME UNA TARTARUGA

«Le rughe sono irregolarità della pelle causate da invecchiamento (statiche) o dai movimenti dei muscoli facciali (dinamiche). Sulle prime, che si presentano in età avanzata (o nei giovani che fumano) si interviene con creme, medicinali e corretta alimentazione per migliorare il tono della pelle» dice Allegra. «Quelle sulla fronte e intorno agli occhi hanno sempre una componente dinamica, d'espressione. Vengono trattate con infiltrazioni di tossina botulinica che cura l'iperattività del muscolo, rilassa la zona e migliora la pelle. Il primo trattamento dura 3 mesi poi bastano due sedute all'anno».

►Costo: da 250 euro in su (dipende dall'ampiezza della zona da trattare).
LA SOLUZIONE PIÙ ECONOMICA.

«Servono creme e preparati che penetrino facilmente, come quelli a base di acido glicolico che ha un immediato effetto idratante e riempitivo» consiglia Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. «Ottimi emulsioni e sieri che tra i componenti hanno cellule staminali vegetali derivate da mela, vite e stella alpina».

►Costo: da 50 euro.

► PELLE BUTTERATA

«La pelle martoriata dall'acne può essere trattata in diversi modi, ma serve un'analisi personalizzata» dice Allegra. «In primo luogo si procede con creme o medicinali per purificare e stabilizzare la pelle, poi, a seconda del tipo di cicatrice (depressa o elevata), si interviene con il laser, la dermoabrasione o con trattamenti chimici per rimuovere microscopici strati di pelle. Sono interventi poco invasivi che, in alcuni casi, vengono fatti con anestesia locale, in ambulatorio».

►Costo: variabile da trattamento a trattamento.

LA SOLUZIONE PIÙ ECONOMICA.

«Per riparare i danni lasciati da brufoli e acne servono gli acidi della frutta» spiega Umberto Borellini. «Acquistando una crema controlla che contenga acido glicolico, lattico oppure citrico. Hanno effetto levigante e purificante. Consiglio anche peeling e scrub con questi componenti, per le loro caratteristiche esfolianti. L'ultimo ritrovato, niacinamide, ottenuto dalla vitamina B3, normalizza la secrezione di sebo della pelle».

►Costo: da 40 euro