

Fai come MARILYN un po' di ghiaccio valorizza il tuo décolleté

Un rimedio fai da te efficace, ma anche i prodotti che aiutano a rassodare il seno.

E, se non bastano, possono aiutarti il dermatologo o il chirurgo plastico

~Testo di Raachele Marchese~

Che rimanga sodo (e soprattutto, che «stia su») è il desiderio di tutte le donne. Sì, perché un seno alto e pieno è femminile e valorizza ogni scollatura.

«Il seno è costituito da una ghiandola mammaria, più o meno grande a seconda della costituzione individuale, dal tessuto adiposo e dall'epidermide, che è sottile e delicata ma è anche elastica, perché deve contenere il peso del seno; in questa zona la pelle ha un fondamentale ruolo di sostegno nel contrastare la forza di gravità», spiega Simona Ferri, dermatologa dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Il seno, infatti, è poco supportato dalla struttura muscolare: un ruolo fondamentale lo ha la pelle, aiutata da alcuni sottili legamenti ancorati ai muscoli pettorali». In più, la pelle del seno ha una bassa percentuale di ghiandole sebacee e quindi tende a diventare molto secca, ruvida e a screpolarsi. La conseguenza? Una precoce comparsa di piccole rughe.

Un bel décolleté è, perciò, il risultato di una pelle curata, elastica e resistente, che deriva a sua volta da accorgimenti costanti e quotidiani. «Il fisiologico invec-

chiamento cutaneo, diete drastiche con variazioni repentine di peso, esposizioni solari senza protezione, maternità, menopausa ma anche una postura scorretta possono in qualche modo influire sul tono della scollatura», continua la dermatologa.

Via libera, quindi, a prodotti specifici per migliorare la tonicità del seno e prevenire i cedimenti cutanei, alternati a facili rimedi casalinghi suggeriti dal dermatologo. E, se i cosmetici non bastano più, ci sono il trattamento indolore e la chirurgia plastica.

SFRUTTA LE PROPRIETÀ DEL FREDDO

Lo sapeva bene anche Marilyn Monroe, che teneva il suo reggiseno in frigorifero: il freddo stimola la circolazione e favorisce l'ossigenazione delle cellule, consentendo di ottenere una pelle più tonica, lucente e soda. «Basta un cubetto ghiaccio da passare sul seno con un lieve massaggio circolare», consiglia Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis. «Il ghiaccio dà risultati superveloci, per questo è un ottimo rimedio rassodante prima di indossare un décolleté vertiginoso. In alternativa vanno benissimo le spugnature e docce con acqua molto fredda, alternate a spruzzi di acqua tiepida: all'effetto benefico dell'acqua si aggiunge anche quello sferzante esercitato dalla spugna o dal getto. Nei casi d'emergenza, una maschera di ghiaccio tritato è l'ideale. Basta lasciarla agire un paio di minuti. L'effetto rassodante risulta maggiore se al ghiaccio mescoli del succo di limone, che agisce anche come astringente».

CREME E MASCHERE SPECIFICHE

Benissimo la cura d'urto, ma le attenzioni da riservare a questa particolare zona del corpo femminile devono essere quotidiane e costanti. «Si può contrastare la perdita di tonicità utilizzando ogni giorno creme e sieri a base di sostanze rigeneranti e idratanti come la fospidina, l'acido ialuronico, la glucosamina e i fosfolipidi», suggerisce Simona Ferri. Le nuove texture sono strutturate ma leggere, molto scorrevoli per un rapido assorbimento che ti consente di vestirti subito



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1. Super-Fit Boob Job di Rodial (169,95 €, in profumeria) è una crema antietà per il seno con il complesso Volufiline™ e acido ialuronico ad azione rassodante e rimpolpante.

2. Lifting Crema Rassodante Seno di Bionike (27,50 €, in farmacia) forma un film elastico a effetto tensore che contrasta il rilassamento cutaneo.

3. Siero Seno Rassodante di Salba (15,99 €, in profumeria) dona pienezza restituendo turgore ai tessuti cutanei grazie a lipopeptidi di collagene ed elastina e all'estratto di luppolo biologico.

4. Crema Corpo Seno di Mediterranea (15,60 €, su mediterranea.it) contiene burro di karité e olio di argan che aiutano a mantenere e migliorare la tonicità, l'elasticità e la compattezza della pelle.

5. Lift Effect Rassodante Seno di Somatoline Cosmetics (30 €, in farmacia) è una crema avvolgente studiata per contrastare il naturale rilassamento del seno, tonificandolo e levigandolo.

6. Più Volume Patch Monouso di Incarose (9 € l'uno, in farmacia) è un delicato, pratico ed ergonomico patch monouso compatte, rassodante, antiossidante e idratante, che aiuta la pelle del seno a ritrovare elasticità, tono e sostegno.

7. Super Bust Tense-in-serum di Bioti-erm (42 €, in profumeria) a base di un attivo marino dalle proprietà rassodanti, contiene anche estratti di Chondrus Crispus.

8. Crema Rassodante per la Pelle del Seno di L'Erborario (19,90 €, nei punti vendita L'Erborario) è un trattamento molto ricco e concentrato che apporta nutrimento, idratazione ed elasticità.

9. Bust Lift di Lierac (36,90 €, in farmacia) con i complessi Nuteline e Firmiderm, stimola la produzione di collagene e rende la pelle tonica ed elastica.

10. Liftnes Crema Antiaging di Skinius (84 €, in farmacia e su skinius.it) con l'esclusivo complesso fospidina, migliora il turgore, l'elasticità e aiuta a contrastare il rilassamento cutaneo del seno prevenendo le smagliature.



dopo l'applicazione. In commercio trovi anche maschere specifiche, da applicare direttamente sul seno con dei comodi patch e da lasciare in posa pochi minuti. «Creme e sieri vanno applicati effettuando un leggero massaggio rotatorio "a incrocio", che aiuta a riattivare la circolazione e favorisce l'ossigenazione delle cellule cutanee», spiega Di Pietro. «Partendo dalla spalla sinistra, con la mano destra piatta scendi verso il décolleté tra i due seni, contorna il seno destro e traccia un 8 per passare all'altro seno. Risali verso la spalla destra, quindi ripeti con la mano sinistra partendo dalla spalla destra. Infine, circonda il seno posizionando le mani a coppa ed esegui un massaggio esercitando dei delicati movimenti circolari».

LA RADIOFREQUENZA, TRATTAMENTO INDOLORE

Dal dermatologo puoi provare la radiofrequenza, terapia non invasiva e indolore che stimola la formazione di un nuovo tessuto elastico, donando turgore e compattezza alla pelle attraverso l'emissione di onde di energia che generano calore. Funziona perché va a stimolare il microcircolo e induce la produzione di nuovo collagene, costituente fondamentale per una cute giovane e sana. «La radiofrequenza non prevede l'uso di aghi e non necessita di anestesia, in quanto viene eseguita utilizzando un particolare manipolo e una crema conduttrice, che trasferisce energia direttamente nel derma, là dove si trovano i fibroblasti, le cellule che producono collagene ed elastina», spiega Simona Ferri. «Può essere effettuata anche nella zona del décolleté per un miglioramento della compattezza e

dell'elasticità cutanea». Il costo a seduta parte dai 300 euro.

L'INTERVENTO SI CHIAMA MASTOPESSI

Quando il seno è eccessivamente sviluppato, cadente o mal conformato, i prodotti e i trattamenti dermatologici non sono sufficienti. Puoi allora ricorrere alla chirurgia plastica. «L'intervento, detto mastopepsi, è ideale per migliorare l'apparenza del seno quando, in seguito a un forte dimagrimento o un eccessivo peso della mammella, l'areola (zona di pelle più scura che circonda il capezzolo) si trova troppo in basso, in una posizione non naturale», specifica Franz Baruffaldi Preis, chirurgo plastico a Milano. «La procedura prevede la rimozione di un segmento di pelle inferiore del seno, il riposizionamento del capezzolo "al centro" della mammella, e il "modellamento" della ghiandola restante per dare una forma più piacente al seno e limitare le cicatrici». Normalmente rimane una cicatrice intorno all'areola (di forma circolare in corrispondenza del margine di passaggio tra l'areola e la pelle circostante) e una cicatrice verticale (che congiunge la prima alla base del seno, detta solco sottomammario), che tendono a schiarirsi nell'arco di quattro-cinque mesi e a confondersi con la cute limitrofa. Nel caso in cui rimanga qualche imperfezione è possibile eseguire una correzione in anestesia locale dopo un anno dall'intervento.

La mastopepsi richiede approssimativamente tre ore, viene eseguita in anestesia generale e comporta una degenza da uno a due giorni. Il costo dell'intervento è di circa 8mila euro.

Esercizi semplici per un petto tonico

Sapevi che, migliorando la tua postura, otterrai come risultato anche un portamento più elegante e un décolleté più valorizzato? Arriva cinque minuti prima in ufficio ed esegui questi semplici esercizi, che puoi fare anche a casa tua.

→ In piedi, di fronte alla scrivania, appoggia le mani al piano (o al tavolo di casa) con le braccia tese. Piega i gomiti e avvicina lentamente il busto al piano d'appoggio, tenendo la schiena rigida. Il movimento è simile a quello di una flessione. Torna alla posizione di partenza. Ripeti per cinque volte.

→ Seduta sulla sedia, con le spalle rilassate, appoggia i palmi delle mani sulle cosce. Ruota lentamente la testa prima in senso orario e poi antiorario per cinque volte. Sempre rimanendo seduta, allunga le braccia lungo i fianchi, solleva lentamente le spalle verso le orecchie, senza muovere il collo. Ripeti per cinque volte.

→ Ancora in posizione seduta, distendi la schiena portando un braccio verso l'alto e appoggia il palmo dell'altra mano sulla coscia. Prosegui alternando le braccia per cinque volte.

