



Lo yoga è ancora mantiene la pole position: distende la muscolatura, migliora la postura e dà una mano alla concentrazione. Nella foto: una lezione yoga a Borgo Egnazia

PROPOSTA MICRO PER RISULTATI MACRO

Negli ultimi anni la medicina estetica ha cercato soluzioni sempre più soft e mini invasive, per permettere a donne e uomini di piacersi senza alterare lineamenti e volumi del viso e ritornare nell'immediato alla propria quotidianità. Un elemento essenziale per chi per professione è sempre a contatto con il pubblico e deve seguire una rigida agenda giornaliera.

ALTA PRECISIONE

L'ultima frontiera sono gli ultrasuoni micro-focalizzati (*high intensity focused ultrasound*), un metodo ideale dopo i 45 anni. «L'energia degli ultrasuoni può essere veicolata in profondità nei tessuti cutanei», spiega la dottoressa **Michela Galimberti** (foto), medico e chirurgo estetico e direttore sanitario Iclid (Istituto di chirurgia e laser-chirurgia in dermatologia a Milano), «a nove millimetri di profondità sono efficaci nella riduzione non chirurgica del pannicolo adiposo, a 4,5 millimetri producono una serie di punti di denaturazione termica del muscolo con un effetto lifting, mentre a tre mm stimolano una rigenerazione delle fibre di collagene con effetto rassodante e rimpolpante. Con azione a 1,5 mm si va ad agire sulle rughe superficiali».

IL WORKOUT

La tecnica si esegue su pelle pulita e priva di infezioni, acne o psoriasi. Gli uomini devono essere rasati, in quanto la barba è un ostacolo al passaggio degli ultrasuoni e le donne devono essere struccate alla perfezione. Il medico segna la zona da trattare con linee della dimensione della testina degli ultrasuoni, dopodiché si stende del gel simile a quello da ecografia e su questo si passa il manipolo che emette



una scarica di ultrasuoni per un numero compreso tra 25 e 40 per zona. «Il trattamento è un po' fastidioso», prosegue la specialista, «perché le onde degli ultrasuoni colpiscono la fascia muscolare per indurre micro-zone di coagulazione, responsabili del rassodamento dei tessuti. A conclusione, si elimina il gel e si applica una crema lenitiva. La pelle appare leggermente arrossata e gonfia, ma questi effetti collaterali scompaiono in 24 ore». La durata di un trattamento che coinvolge collo, volto e fronte va da un'ora e mezza a due ore.

THE DAY AFTER

«Il post trattamento non richiede attenzioni particolari», conclude Galimberti, «si può andare in spiaggia e prendere il sole. Sono controindicati solo sauna e bagno turco per un paio di giorni. Vietato però sottoporsi a un qualsiasi intervento chirurgico nei sei mesi precedenti la seduta».