

UN'ESTATE DI WORKOUT: NEVER GIVE UP

menshealth.it

Men's Health

luglio 2020

Liam Hemsworth

Lezioni di vita

LA VITA DOPO IL LOCKDOWN: CHE COSA È MEGLIO DI PRIMA

LO SNACK SANO: COME QUANDO E PERCHÉ È QUELLO GIUSTO PER TE

» **Gli amici di una volta: verità e leggende**

» **Aiuta te stesso: una start up per cambiare in meglio**

IL SURF CON I CONSIGLI DI MARCIANÒ

MAKE TRICIPITI GREAT AGAIN:
IL SEGRETO DELLE TUE BRACCIA

OUTDOOR: GUIDA ALLA SOPRAVVIVENZA

GUERRA ALLA VECCHIAIA: CHE COSA DICE LA SCIENZA

SOLITARI O CONNESSI: VITA VERA VS DISPLAY

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P. I. 25/07/2020

NUMERO 217



9 771590 357003

Si torna in scena

IN QUESTI MESI SIAMO TORNATI TUTTI SUL PALCOSCENICO DELLA VITA E MAI COME QUESTA VOLTA TUTTI ABBIAMO VOLUTO PRESENTARCI AL MEGLIO, DENTRO E FUORI. L'ESTATE 2020 SARÀ RICORDATA COME QUELLA DEL BOOM DEI RITOCCHI ESTETICI. ECCO COME FARE E COME NON SBAGLIARE



“Quando ci piaciamo e ci sentiamo in armonia con noi stessi siamo più forti, più positivi e più propositivi!”

DOPO IL LOCKDOWN ANTI COVID-19

l'incontro più traumatico può essere proprio quello con lo specchio: appesantiti dai mesi di tv e divano e di esperimenti in cucina, di parrucchiere fai da te e di smart-working online (con la telecamera spenta), spesso costantemente o quasi in pantofole e pigiama, per molti di noi la voglia di ricominciare è stata prima di tutto la voglia di prendersi di nuovo cura della nostra immagine. Per uscire di casa, allora, il primo passo da fare è ritrovare il coraggio di guardarsi allo specchio, magari dalla testa ai piedi e anche in tenuta da spiaggia. “La

propria immagine adesso è più che mai un aspetto non secondario, almeno psicologicamente”, secondo il chirurgo plastico Paolo Santanchè. Che ci racconta tutto in questa intervista.

La voglia di pensare al futuro e a tutti i desideri repressi della quarantena si è sentita anche negli ambulatori chirurgici?

L'attività delle cliniche è ricominciata subito, con le necessarie misure di sicurezza, partendo da filler, botulino e liposuzioni, per ridurre gli accumuli di grasso localizzato nei punti critici, eredità dei mesi di at-

tività fisica mancata e di iperalimentazione compensatoria. Molti uomini, come le donne, hanno già fatto un vero e proprio “tagliando di bellezza”, in vista della provacostume ma non solo.

Come hanno riaperto le cliniche di chirurgia estetica?

Per tutelare la sicurezza dei pazienti e la nostra abbiamo preso ovviamente ulteriori precauzioni. La prima regola è il rispetto del distanziamento sociale, che significa per esempio fissare appuntamenti ben distribuiti nel tempo in modo da non riempire le sale d'attesa. Secondo punto fermo è la disponibilità di gel igienizzanti per gli assistiti e di dispositivi di protezione per noi: mascherine, guanti, occhiali e visiere. Perché se dobbiamo fare un'iniezione non possiamo di certo praticarla a un metro e mezzo di distanza. Nel mio caso ho una visiera che risponde esattamente alle mie esigenze. Poi serve anche l'attenzione dei pazienti. Il loro senso di responsabilità e il loro rispetto delle norme devono essere un imperativo assoluto: tutti dovranno indossare la mascherina e cercare di evitare ogni comportamento a rischio per non mettere in pericolo gli altri pazienti e il personale medico.

Anche i pazienti devono quindi seguire alcune regole?

Noi offriamo sempre gli stessi servizi ai nostri pazienti, che però devono essere bravi a rispettare le regole. Tra queste la prima regola è quella di evitare di avere più di un paziente alla volta in sala di attesa. Ovviamente tutti i pazienti devono arrivare da noi con le loro mascherine, come noi, che useremo anche le visiere, indispensabili per operare sul paziente. Il contatto ravvicinato è obbligato ma dovrà essere sicuro. I protocolli nei rapporti durante i ricoveri sono chiari: l'anestesista che intuba il paziente deve essere protetto e prendere molte precauzioni, che si sommano alle tante precauzioni che già usavamo prima. Per noi non è stato difficile, perché noi medici siamo da sempre abituati a seguire i protocolli di sterilità e di igiene.

Come hanno reagito i primi pazienti dopo il lockdown?

Hanno avuto tutti sicuramente un atteggi-

giamento positivo. La voglia di riprendere a vivere è stata forte. In questa lunga quarantena hanno avuto l'occasione di analizzarsi e osservarsi meglio, notando magari con maggior fastidio qualche loro difetto che già prima creava loro qualche disagio. La vita sedentaria e la passione per il cibo fatto in casa poi hanno fatto il resto: il desiderio di tornare in forma e di dedicare di nuovo tempo a se stessi è adesso più vivo che mai.

Tornare in scena vuol dire presentarsi di nuovo belli e in ordine, giusto?

La voglia della gente di ricominciare a vivere è partita proprio dalla voglia di fare qualcosa per sé e per il proprio aspetto, magari regalandosi un ritocco. Non a caso c'è stata un'esplosione di punturine e liposuzione. Dalle telefonate che arrivavano da maggio in poi abbiamo percepito un entusiasmo che non avevamo calcolato, ma che si può spiegare facilmente: accade infatti molto spesso che si decida di fare un intervento estetico o di chirurgia plastica per voltare pagina dopo un momento brutto. Un lutto, una separazione, un periodo deprimente o difficile che si vuole chiudere e archiviare alle pro-

prie spalle con un cambiamento tangibile, visibile agli occhi degli altri, ma soprattutto ai nostri. Perché quando ci piaciamo e ci sentiamo in armonia con noi stessi siamo più forti, più positivi e più propositivi.

Quali sono i maggiori rischi per chi oggi si presenta da voi per un intervento di chirurgia estetica?

Il rischio maggiore, per chi si vuole far operare ma anche per tutti gli altri che tornano al lavoro o a scuola e nei locali pubblici, è quello di presentarsi qui da contagiati e asintomatici. Sarebbe una complicazione rischiosa quella di dover affrontare la convalescenza per un intervento di chirurgia estetica mentre si manifestano i sintomi del Corona virus. La somma delle due cose sarebbe complicata e spiacevole per i pazienti. Bisogna quindi presentarsi all'intervento con la certezza di essere sani e senza sintomi di Covid-19 da almeno alcune settimane. Ma queste regole sono le stesse che devono seguire tutti e, a maggior ragione, chi si farà operare e chi deve andare in un ospedale, qualsiasi sia l'operazione da fare. Vale la stessa cosa per un menisco o una carie.



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Nato a Torino nell'agosto del 1949, figlio di un ginecologo, Paolo Santanchè decise fin da piccolo che sarebbe diventato medico. Dopo la laurea in medicina e chirurgia e la specializzazione in chirurgia plastica nell'ateneo della sua città, decise di frequentare all'estero i migliori chirurghi internazionali, per perfezionarsi secondo le più avanzate metodiche, rifuggendo così dai dogmi delle scuole ufficiali, alla ricerca del perfezionamento di quella creatività che, da sempre, contraddistingue il suo lavoro. Specializzato in Chirurgia Plastica all'Università di Torino nel 1977, è autore di numerosi lavori pubblicati sulle più autorevoli riviste scientifiche nazionali ed internazionali e del libro **Come difendersi dal chirurgo estetico (giuda alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)**, Mariotti editore, 2004
www.santanche.com



“Dobbiamo tutti adeguarci a questa nuova situazione, che diventerà la nostra vita normale per ancora molti mesi”

Quali sono stati gli interventi di chirurgia estetica più richiesti dopo il lockdown?

A grande richiesta ci sono stati gli interventi come filler e botulino, cose che sono anche molto semplici da fare e molto veloci ma che in quarantena non si sono potute fare. È tornato attuale anche il problema legato alla percezione dell'invecchiamento: ho sentito molti clienti lamentarsi di questo problema, forse anche per il fatto di aver avuto tanto tempo per guardarsi e meno possibilità di occuparsi del proprio aspetto fisico andando dal parrucchiere o dall'estetista. La quarantena ci ha fatto diventare tutti un po' più preoccupati per la nostra situazione estetica e per l'invecchiamento. Poi c'è stato il problema della sovralimentazione, che ha toccato tutti gli italiani durante il lockdown, quando l'unico passatempo era cucinare in casa e mangiare, con le palestre chiuse e il divieto di uscire e di muoversi. La pancetta e le maniglie dell'amore hanno avuto un danno irreversibile nella prima metà del 2020. Ma la chirurgia estetica è qui per risolvere tutti questi problemi.