

CAPOVOLGI
LA COVER!

WINTER IN ACTION: gli **SPORT** venuti dal **FREDDO**

menshealth.it

Men's Health

dicembre 2020 - gennaio 2021

JASON MOMOA

**TORO
SCATENATO**

A SCUOLA
DI VITA
DAL GIGANTE
BUONO

PER SINGLE:
**LE NUOVE REGOLE
DEL DATING**

(PANDEMIA O NO,
L'AMORE VINCERÀ)

SALE vs ZUCCHERO
CHI È IL TUO MIGLIOR
AMICO?

**E SE TI PRENDE
L'ANSIA?**
TRANQUILLO:
LA PUOI GESTIRE COSÌ

**LA VERITÀ
SUI VACCINI**
SALVERANNO
DAVVERO IL MONDO?

WORKOUT

VS

**PANETTONE:
CHI VINCE?
SMALTISCILO
TUTTO E
SMALTISCILO
SUBITO (LA GUIDA)**

**UNA MENTE
DI NUOVO
IN FORMA?**

**È COME IMPARARE
A PATTINARE!**

**DILETTA
LEOTTA**

**LA SUA PASSIONE
HA FATTO GOL**

**ANNO NUOVO
ESERCIZI NUOVI**
**PROVA CON LO
SHIN BOX PRESS**
E TI PASSA ANCHE
IL MAL DI SCHIENA

FELICITÀ:
UNA GRANDE
QUESTIONE FATTA
DI PICCOLE COSE
(ECCO QUALI)

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P.I. 29/12/2020

NUMERO 222



9 771590 357003

10222

NUMERO 222



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Nato a Torino, 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

La cura del viso

FILLER E BOTULINO: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE PER RINGIOVANIRE IL TUO VISO, RIMEDIARE ALLE RUGHE E MANTENERE IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE UN ASPETTO GIOVANE E FRESCO

Di che cosa si parla quando si dice filler?

Oggi esistono diverse tipologie di filler, soprattutto a base di acido ialuronico che, a seconda della loro composizione molecolare, hanno diverse indicazioni di utilizzo: ce ne sono di più densi, più fluidi e più o meno durevoli. Poi esiste anche l'idrossiapatite di calcio, che è un filler capace di stimolare la produzione di collagene sottocutaneo. Infine, da non confondere con i filler, c'è la tossina botulinica, con tipologie e caratteristiche diverse e più o meno precise a seconda dell'uso che ne deve fare il chirurgo, un farmaco che inibisce l'eccessiva contrazione dei muscoli mimici.

Filler, tossina botulinica e così via non sono roba da donne?

Una volta era così, solo le donne si faceva-

no ringiovanire e curare il viso e non solo quello. Le donne sono sempre state più avanti degli uomini in ogni campo della chirurgia estetica e della bellezza. Ma oggi le cose sono cambiate e adesso gli uomini stanno approfittando di tutti i progressi che la chirurgia estetica ha fatto in questi ultimi cinquant'anni. Questo vale per liposuzione e lifting ma vale anche per filler e botulino, utilizzati per ridurre le rughe e ri-

dare freschezza e luminosità al viso. Oggi gli uomini rappresentano almeno un quarto dei pazienti che utilizzano i filler: la loro età media è abbastanza giovane, dai 40 anni in su. Le richieste più gettonate sono le rughe di espressione, particolarmente evidenti su fronte e occhi, quelle del contorno occhi e le cosiddette zampe di gallina, che sono i dettagli che fanno trapelare più di altri gli anni che passano, facendoti apparire più vecchio o comunque meno brillante ed efficiente di quello che sei.

Quali sono gli interventi estetici più comuni sul viso maschile?

Le zone trattate più di frequente con la tossina botulinica sono le rughe frontali, le ru-

COME FUNZIONA IL FILLER

Il filler, dall'inglese *to fill* che significa riempire, è una sostanza che riempie, che sia una ruga o una depressione della pelle del viso. Per ogni tipo di ruga e per ogni zona del viso, però, cambia il tipo di filler che viene iniettato. Non basta una puntura qualsiasi: serve il prodotto giusto usato bene e nella quantità esatta. Non è una tecnica banale. Tanto che nelle foto sui giornali di gossip capita purtroppo spesso di vedere volti sfigurati dalla chirurgia estetica, con le labbra a canotto o altri evidenti difetti, tutti problemi causati non dai filler ma da un uso inappropriato dei filler.



ghe verticali tra le sopracciglia e le zampe di gallina, tutte di solito brillantemente risolte con il botulino. Per il filler la zona più presa in considerazione è la parte anteriore dello zigomo, quella sotto l'occhio, che è quella che già a 30 anni comincia a svuotarsi modificando il rettangolo in cui vengono iscritti gli occhi e creando un'ombra che simula le occhiaie e accentuando le pieghe nasolabiali. Un'altra zona del viso maschile colpita dall'età è quella del labbro inferiore, che tende ad assottigliarsi e asciugarsi: con le labbra maschili bisogna essere ancora più cauti rispetto alle labbra femminili, per non fare cose innaturali e per ottenere il giusto turgore. Quello che è importante capire è che non c'è una sola cosa che provoca l'invecchiamento del viso: quasi sempre invece è un insieme di piccole cose e l'intervento del chirurgo estetico deve toccare con sapienza e senza esagerare punti diversi, cercando di ottenere un risultato armonico e che dia al volto un aspetto più giovanile. Bisogna avere l'abilità e la pazienza di andare a cercare ogni singolo elemento, per ritoccarlo e sistemarlo con

RARISSIME LE CONTROINDICAZIONI E LE INTOLLERANZE

Il filler non fa male e non ha controindicazioni. Ovviamente gli interventi devono essere eseguiti a regola d'arte. I casi di intolleranza sono veramente una rarità. La tossina botulinica non ha controindicazioni né intolleranze. La si usava già, molto prima che si conoscessero i suoi effetti estetici, nella cura dello strabismo o del torcicollo, ovvero in tutti i casi in cui c'era un problema di ipercontrattilità muscolare. La si usava anche per casi di emicrania e cefalee, quindi sulla testa, e proprio allora si è scoperto il suo effetto sulle rughe. Tra l'altro l'uso della tossina botulinica nella medicina estetica ha dosaggi molto inferiori a quelli della neurologia o del torcicollo. Filler e botulino sono quindi prodotti sicuri, purché vengano usati nel modo adeguato. I problemi non vengono mai da loro ma da chi esegue l'intervento. Dosi sbagliate o eccessive possono paralizzare il viso e gonfiarsi all'eccesso. Gli acidi ialuronici però si riassorbono ed esistono prodotti che ne favoriscono il riassorbimento. Anche l'effetto della tossina botulinica è temporaneo e quindi eventuali danni sono spontaneamente reversibili.

mano leggera. Soltanto così si avrà un effetto finale armonioso e naturale, dove la mano del medico deve essere invisibile.

Ringiovanito vs invecchiato: che cosa cambia?

Un viso fresco e giovane è sempre caratterizzato dalle convessità più che dalle concavità. Il primo segno di invecchiamento, che compare spesso già nei giovani trentenni, è un dimagrimento del viso e una perdita nel tessuto adiposo sottocutaneo che può accentuare o formare zone legger-

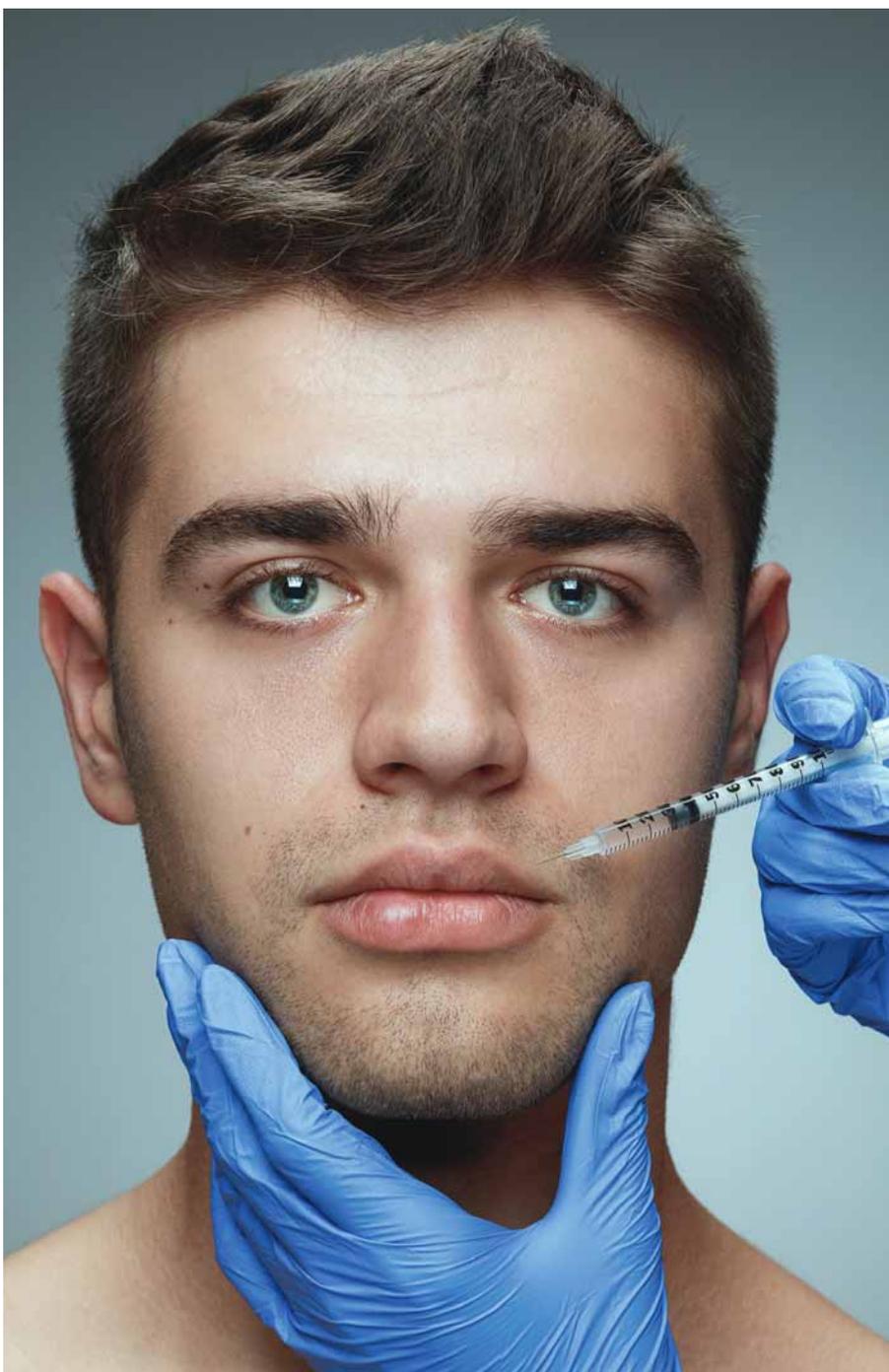
mente concave in varie parti del viso, soprattutto sulla faccia anteriore dello zigomo. Anche se non è assolutamente necessario fare riempimenti eccessivi, portare una zona del viso dalla leggera concavità a un minimo di convessità può davvero cambiare completamente l'effetto finale e far ringiovanire parecchio quella persona.

Vari tipi di interventi e vari tipi di prodotti quindi?

Certamente. Ci sono le tossine botuliniche più precise che hanno un'azione più punti-

FILLER E TOSSINE BOTULINICHE GARANTITI

Per i filler è molto importante affidarsi ai migliori professionisti: sul mercato italiano ne circolano oltre 120 tipologie diverse e non tutti sono di qualità, dando quindi poi origine a disturbi vari quali infiammazioni, irritazioni, intolleranze e altre cose del genere. Quello che il paziente deve sapere è che tutti i filler hanno dentro la confezione i tagliandi che identificano il prodotto: un medico serio rilascia sempre quel tagliando al suo paziente, che lo deve conservare per eventuali altri interventi o disturbi futuri. Anche per la tossina botulinica, di cui esistono diverse tipologie, è molto importante rivolgersi a medici specializzati che garantiscono l'utilizzo di un prodotto di qualità. Il paziente non può sapere quale filler serve per il suo caso, perché questo giudizio spetta al medico, ma ha il diritto di sapere quale farmaco, filler o botulino sono stati usati su di lui.

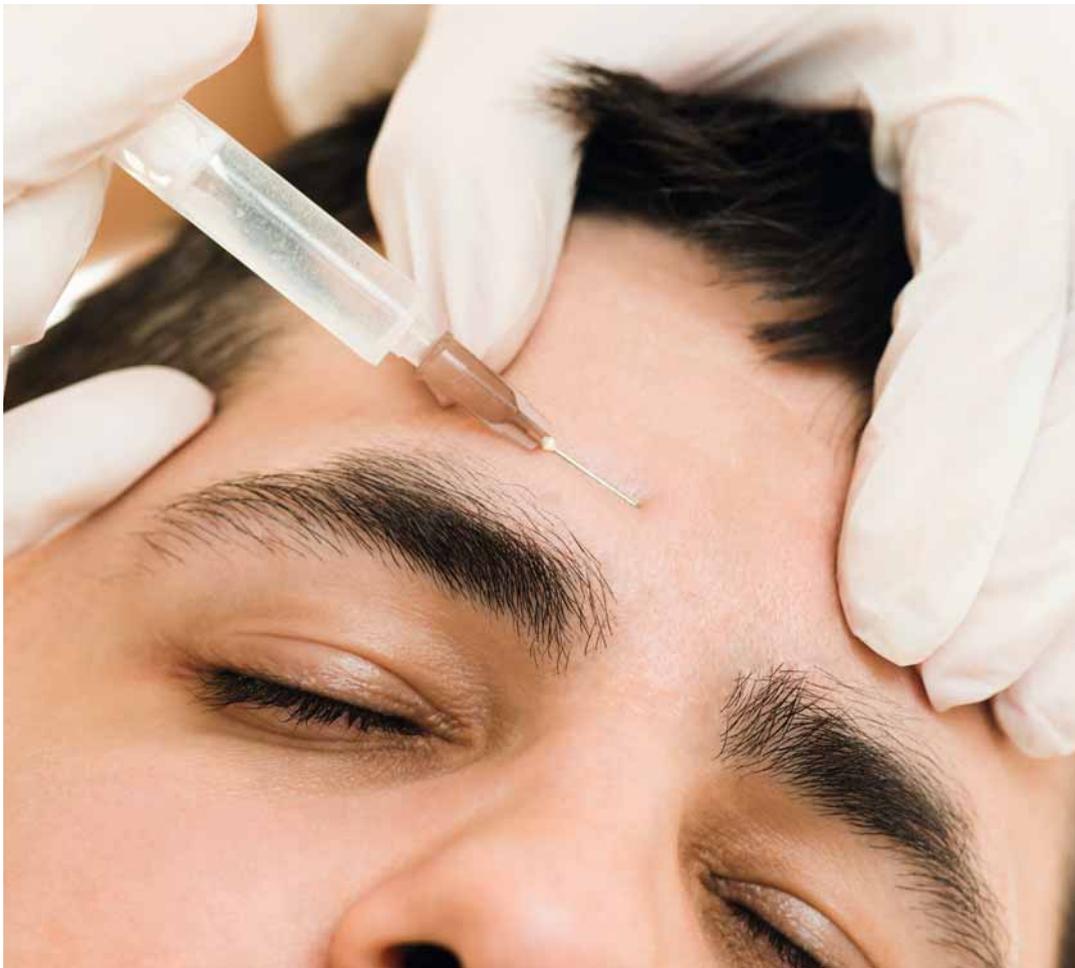


forme. Ce ne sono anche altre che invece tendono a diffondersi e ad agire su tutti i muscoli intorno al punto in cui vengono applicate. I chirurghi più bravi usano le tossine di precisione perché con quelle è possibile colpire esattamente il punto desiderato, agendo su un singolo muscolo senza toccare gli altri e ottenendo così risultati più naturali e sorprendenti. Ma per usarle bisogna avere una conoscenza perfetta dell'anatomia del viso e sapere esattamente quale fibra muscolare toccare per avere quel determinato effetto.

Tendenzialmente le tossine ad azione più diffusa sono quelle preferite dai chirurghi meno bravi perché sono più facili da usare. Il lato negativo di questa scelta è che si rischia di avere un effetto finale del viso come di cera, più statico e meno naturale, perché la zona colpita dalla tossina è più ampia e il suo effetto è più uniforme. La tossina botulinica agisce sulla placca motrice ovvero sul punto dove il nervo agisce sulla fibra muscolare dando lo stimolo. La sua azione è quella di inibire il passaggio dello stimolo e quindi la contrazione della fibra muscolare. Siccome le fibre muscolari sono tante, con le tossine di precisione è possibile intervenire in maniera più mirata e solo dove veramente necessario. Al contrario, chi usa le tossine ad azione più diffusa non può colpire la singola fibra e quindi ottiene di solito un risultato finale meno naturale e più statico.

Vale lo stesso per gli acidi ialuronici?

Per quanto riguarda gli acidi ialuronici ci sono quelli che si usano come i filler e che possono essere più o meno crosslinkati: i crosslink sono legami tra le molecole che li rendono più stabili e che si distruggono più lentamente, con maggiore o minore consistenza. Un acido ialuronico da usare su uno zigomo sarà più consistente. Sulle labbra invece deve essere super soft, pur mantenendo le caratteristiche di durata. Oggi la durata è maggiore rispetto agli acidi di 10 anni fa e quindi bisogna tornare meno spesso dal chirurgo, circa ogni 3 o 4 mesi, o 6 mesi per alcune zone. Poi ci sono gli acidi ialuronici rivitalizzanti che hanno una funzione di idratazione della pelle e che servono per dare più freschezza e turgore. Anche loro sono molto fluidi e vengono iniettati con aghi sottilissimi.



IL CHIRURGO A BUON MERCATO NON È PER FORZA IL PIÙ ONESTO

Se il prezzo è basso vuol dire che il chirurgo ha tolto qualche cosa dal servizio che ti sta offrendo. La chirurgia estetica non è a buon mercato. Se trovi un chirurgo che la fa diventare a buon mercato vuol dire che quel chirurgo ha tolto qualche cosa. L'anestesista costa, la clinica e la struttura costa anche quella. E anche il chirurgo bravo ha un costo, perché non è nato bravo ma lo è diventato studiando e facendo esperienza in quel campo specifico, tutte cose che costano in termini di tempo e di soldi. Quindi, anche nella chirurgia estetica, la qualità va pagata. Se non la paghi vuol dire che non c'è. Non esistono trucchi o magie o benefattori che possono cambiare questa realtà.

Sceglie il medico o il paziente?

È sempre il chirurgo che deve saper scegliere. Per lui ci sono tanti prodotti a disposizione e quindi saperli usare nel modo giusto fa davvero la differenza. Tutti questi filler e queste tossine botuliniche che abbiamo citato sono strumenti, ingredienti, che danno risultati diversi a seconda di come vengono utilizzati. Per la stessa ragione è impossibile fare un paragone di prezzi perché non si parla mai di prezzo al chilo ma di manualità, esperienza e uso del prodotto.

È un po' come al ristorante: gli ingredienti di un piatto possono anche essere gli stessi

ma il cuoco fa la differenza. Il botulino è semplicemente uno strumento nelle mani del chirurgo: quello che poi fa la differenza è il chirurgo. Allo stesso modo non ha nemmeno senso paragonare gli interventi: dietro il nome rinoplastica o liposuzione ci sono gli interventi più disparati, che possono far cambiare di molto il valore di una prestazione.

Per quanto riguarda i prodotti, oggi tutti con il marchio CE, ci sono marche più o meno famose ma non è detto che il prodotto più famoso sia anche il più adatto a quella situazione particolare, perché ogni paziente è diverso.

La cosa fondamentale è vedere il risultato e quello migliore sarà sempre quello in cui non si vede la mano del medico e che quindi sembra più naturale. Perché la cosa più difficile è copiare la naturalezza del viso. Solo i migliori chirurghi estetici sono in grado di farlo.

Medico e paziente come si mettono d'ac-

cordo tra loro?

La comunicazione con il paziente, purtroppo, è sempre troppo trascurata. Il paziente quando va dal medico ha spesso le sue idee e pensa di sapere di che cosa ha bisogno. Purtroppo spesso non è così: le idee del paziente vanno interpretate nel modo corretto e va cercata insieme a lui la strada giusta, quella che ci permette di ottenere sia l'effetto estetico che ha in mente il paziente sia il risultato oggettivamente migliore, facendo i conti con l'anatomia e la tecnica a disposizione e senza cercare a tutti i costi di far contento il paziente che chiede cose impossibili o che darebbero risultati discutibili.

Filler e tossine botuliniche si possono fare in ambulatorio?

Certamente: si fanno in ambulatorio e quando hai finito puoi uscire tranquillamente e andare a fare shopping o a lavorare. Solo in qualche caso ci può essere un leggero arrossamento nelle zone di iniezione, che dura poche ore.

GLI INTERVENTI PIÙ RICHIESTI

Per le tossine botuliniche:

- Le rughe frontali
- Le rughe verticali tra le sopracciglia
- Le zampe di gallina

Per l'acido ialuronico:

- Lo zigomo
- Le labbra
- Il solco nasolabiale