

FIT AT ANY AGE: TORNARE IN FORMA SI PUÒ

menshealth.it

Men's Health

marzo 2021

IL SURF SECONDO

Leonardo Fioravanti

CAVALCARE L'ONDA

33 MODI PER DIRE BASTA
ALLE CATTIVE ABITUDINI

Burnout no grazie:
ritrova le tue energie

CHE COSA VERRÀ **DOPO**
IL COVID-19?

La **dieta** del **cervello** in forma

CAFFÈ
PERCHÉ FA BENE
E QUANDO INVECE NO

25 **TREND PER IL COME, QUANDO, DOVE E PERCHÉ**
DEL TUO WORKOUT

Correre:
uno sport, tante possibilità

PUNTA SUL SORRISO
I CONSIGLI DEL DENTISTA

I 50 cibi migliori
per te
(e quelli da evitare)

CHE COS'È MEGLIO DEL CROSSFIT?
L'ALLENAMENTO DEI POMPIERI

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P.I. 18/03/2021

NUMERO 224



9 771590 357003

10224



Chirurgia estetica: gli errori da evitare

POLPACCI RIMODELLATI, GLUTEI GONFIATI, FINTI ADDOMINALI E ALTRE INUTILI APPLICAZIONI DELLA CHIRURGIA ESTETICA. CHE POSSONO ANCHE AVERE EFFETTI COLLATERALI SPIACEVOLI E CHE QUINDI SONO ASSOLUTAMENTE DA EVITARE. COME CI SPIEGA IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Può la chirurgia estetica rimediare a qualsiasi inestetismo del nostro corpo?

No. Nemmeno se fosse un'arte divina arriverebbe a tanto. La chirurgia estetica è una branca molto evoluta della chirurgia e della medicina, non una panacea per tutti i mali. Tanto più se quei mali si possono curare e sanare con altri sistemi più naturali, come lo sport e la palestra. Questo vale anche per le cose più comuni e ormai di routine. Fare la liposuzione per eliminare la pancetta sul girovita è utile, facile e consigliato: ma se questo intervento non si abbina a una vita sana e a una regolare attività fisica ben presto anche questa semplice magia della liposuzione perderà la sua utilità. Il paziente ingrasserà comunque, anche se altrove.

Quali sono gli errori da evitare in questa corsa alla bellezza?

La regola da seguire è molto semplice e basata anche sul buon senso: la chirurgia estetica deve intervenire quando non ci sono alternative. È giusto ed etico usare la chirurgia estetica per risolvere un problema che non ha altre soluzioni. Per esempio: gli accumuli di grasso sul girovita, un naso da rimodellare, un seno femminile da rimettere in forma o le palpebre troppo invecchiate sono tutti interventi che non hanno soluzioni alternative alla chirurgia estetica. O le risolvi con il chirurgo o te le tieni così come sono. Poi però ci sono anche interventi come l'aumento dei muscoli pettorali con una protesi, l'aumento dei muscoli dei polpacci o dei glutei nello stesso modo o, addirittura,

la scultura della tartaruga sul grasso addominale che sono interventi dal mio punto di vista eticamente discutibili e spesso soggetti a complicanze.

Quali sono le alternative concrete a questi interventi?

Ovviamente l'attività fisica, la palestra o il fitness in generale. Se voglio muscoli addominali scolpiti la strada maestra è quella della palestra, che è l'unica che porta a risultati naturali e garantiti, senza complicazioni o effetti collaterali o ridicoli. Lo stesso vale per i polpacci e i glutei: la palestra è infallibile, anche se ovviamente costa fatica. L'alternativa della chirurgia estetica in questi casi sarebbe giustificata solo dalla pigrizia del soggetto, che invece di sudare sette camicie in palestra decide di usare la scor-

ciatoia del chirurgo estetico. Ovviamente sono interventi fattibili e c'è chi li fa. La mia idea di chirurgia estetica però si basa su altri presupposti: la nostra è una medicina che non deve servire a soddisfare qualsiasi richiesta, anche quella basata solo sulla pigrizia o sulla fretta. Se andando in palestra e facendo fitness è possibile avere i glutei e i polpacci scolpiti non vedo perché bisogna usare il bisturi.

La chirurgia estetica quindi va usata solo là dove non ci sono alternative?

La premessa è sempre che la chirurgia estetica deve intervenire a risolvere un problema che non ha altre soluzioni. Se c'è una soluzione meno invasiva la chirurgia non ha senso di esistere. Succede la stessa cosa anche al di fuori della chirurgia estetica. L'ulcera, per esempio, una volta era una malattia che si operava con la chirurgia. Oggi hanno trovato una cura antibiotica e la chirurgia ha smesso di essere la soluzione. Le ulcere non si operano più da molti anni. Lo stesso succede con il lifting frontale: da quando esiste il botulino, che è molto meno invasivo e molto più efficace, la chirurgia

La primavera è la stagione giusta per programmare un intervento e arrivare all'estate belli e in forma: giusto?

Certo: l'estate si avvicina in fretta ma la stagione è ancora fresca, anche se la chirurgia estetica oggi è molto meno stagionale di una volta: acidi ialuronici, botulini e liposuzioni sono operazioni che si fanno periodicamente e in qualsiasi periodo dell'anno. La primavera resta però il momento giusto per pensare alla propria bellezza, perché il caldo eccessivo e il freddo dell'inverno di sicuro non aiutano e non fanno nemmeno venire voglia di sottoporsi a nuovi interventi.



non si usa più. Basta una puntura invece di un intervento con il bisturi.

Polpacci, glutei e pettorali sono interventi molto richiesti?

L'intervento di protesi ai muscoli pettorali, ai polpacci e ai glutei sono interventi che, guarda caso, pochi chirurghi fanno. E già questo potrebbe far sorgere delle domande. Tutti e tre sono interventi che simulano un effetto estetico che è ottenibile con la palestra e l'allenamento, con il sudore della fronte del diretto interessato, non del chirurgo. In più, l'esercizio fisico, oltre a scolpire i suddetti muscoli e tutti gli altri, è comunque una attività quasi indispensabile per la buona salute. Quindi, è vero che esiste l'intervento che serve ad arrotondare i glutei piatti, ma è altrettanto vero che con gli esercizi adeguati i glutei si arrotondano nello stesso modo o forse meglio. Tra l'altro, essendo i glutei muscoli abbastanza grossi, gli esercizi che servono a svilupparli sono anche esercizi che aiutano ad alzare il metabolismo e quindi a ingrassare meno, aumentando il consumo di energia a parità di cibo ingerito, rendendo quindi anche più efficace qualsiasi dieta.

Glutei, polpacci, pettorali e la tartaruga sull'addome: sono questi gli interventi da evitare?

La mia idea di chirurgia estetica non prevede questo tipo di interventi. Per questi gruppi muscolari la ginnastica è sempre la soluzione alternativa e più sana. Perché tutti questi muscoli se stimolati nel modo giusto possono crescere di dimensioni in

maniera naturale. Questo discorso vale ancora di più se si parla di muscoli pettorali, che sono i muscoli da sviluppare in palestra per eccellenza. I risultati che si possono ottenere sui propri pettorali in palestra sono evidenti e alla portata di tutti. Scegliere di intervenire su quei muscoli con una protesi, che viene inserita dietro ai muscoli pettorali, è decisamente un'ostentazione della pigrizia. È poi addirittura grottesca la scelta di farsi scolpire la tartaruga nel grasso addominale. Mentre intervenire con la liposuzione sul grasso del girovita è corretto, perché quelle zone di accumulo preferenziale non si possono smaltire nemmeno con la palestra, la scelta di scolpire il grasso addominale a forma di six pack è davvero assurda, tanto più perché poi quei finti muscoli sono di fatto molli, essendo di grasso e non di autentiche fibre muscolari bianche e rosse. L'effetto finale, quindi può ingannare la vista ma non il tatto. Non solo: là dove scolpisco la tartaruga devo togliere tutto il grasso tra una prominenza "fintomuscolare" e l'altra, lasciando solo le sei "pagnottelle" di grasso a forma di muscolo. Con il passare del tempo, tornando ad ingrassare, quelle pagnottelle di grasso a forma di muscolo ingrasseranno più di tutto il resto della zona addominale, perché quelle cellule adipose rimaste sono pur sempre formate da adipociti ad assorbimento preferenziale, che accumulano grasso più velocemente di qualsiasi altra parte del corpo. Il risultato a quel punto sarebbe davvero grottesco, con i solchi sempre più sprofondati tra le sei sporgenze di adipociti a forma di muscoli. L'addome a quel punto sarebbe



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Torinese, figlio di un ginecologo, Paolo Santanchè decide 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, frequenta 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 (guida alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)**, Mariotti editore, 2004 www.santanche.com

davvero imbarazzante da mostrare in pubblico e richiederebbe un secondo intervento. E così senza fine. Ecco perché l'uso della chirurgia estetica per questo tipo di interventi è poco etico e anche poco efficace e spesso può portare a effetti finali poco salutari se non addirittura ridicoli.

Costi, inconvenienti e complicanze?

I costi di questi interventi non sono bassi. È facile del resto intuire che una protesi ai muscoli pettorali non può costare meno rispetto a una mastoplastica per le donne. Tra i più costosi e complicati c'è sicuramente l'intervento ai glutei, che è un intervento non da poco, richiede qualche giorno di clinica e ti obbliga per qualche tempo a non poterti sedere. I costi non sono trascurabili così come non sono trascurabili le noie post operatorie. Senza contare le complicanze, assolutamente superiori a molti altri interventi. Anche il risultato finale non è eccezionale, non fosse altro per il fatto che le casistiche sono limitate e che non sono interventi di routine.

