

> **WORKOUT BRUCIA GRASSI** (IN TEMPO RECORD)

menshealth.it

Men's Health

Aprile 2019

GAME ON!

Fit and **Sex** secondo

Nikolaj

Coster-Waldau

e come finirà

**Il Trono
di Spade**

CAFFÈ

L'ENERGY
DRINK PIÙ
NATURALE
CHE CI SIA

SUPERFOOD

STAR
DELLA DIETA

LE RICETTE
VERDI PER
L'ESTATE

21

MODI PER
RISVEGLIARE IL
METABOLISMO

FORZA PIÙ STRATEGIA

PROVA IL JIU-JITSU
BRASILIANO

**SALUTE E
INTELLIGENZA
ARTIFICIALE**

**Alexa
pensaci
tu**

**NON
ARRENDERTI!
Segui i maestri
del Self Control**

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE
ISSN 1590-3575
P.1.09/04/2019
NUMERO 205
9 0205
9 4771590 357003



Liposuzione vs pancetta

Tutto quello che devi sapere prima di farti togliere la pancetta dal chirurgo estetico

LA CHIRURGIA ESTETICA PUÒ ARRIVARE LÀ DOVE DIETE E GINNASTICA NON ARRIVANO. PER ESEMPIO ELIMINANDO LA PANCETTA E LE MANIGLIE DELL'AMORE. A CONDIZIONE DI RIVOLGERSI A UNA STRUTTURA SERIA E PREPARATA E DI NON RINUNCIARE ALLE BASILARI NORME DI SICUREZZA CHE METTEREBBERO A RISCHIO PERFINO LA TUA VITA. IL CHIRURGO PLASTICO PAOLO SANTANCHÉ CI SPIEGA TUTTO QUELLO CHE UN PAZIENTE DEVE SAPERE

Che cos'è la liposuzione e a che cosa serve?

Quando si parla di liposuzione dobbiamo pensare a quello strato di grasso che si trova in tutto il corpo tra la pelle e i muscoli sottostanti. Questo strato non è uniforme: in alcuni punti è più sottile e in altri più spesso. Questi ultimi sono i cosiddetti accumuli di grasso. Il grasso per depositarsi ha bisogno di un serbatoio e questo serbatoio sono gli adipociti. Più adipociti ci sono più grasso può depositarsi. Gli adipociti che formano gli accumuli di grasso sono caratteri sessuali secondari, come la barba, la voce e così via, ovvero fanno parte di quelle caratteristiche che danno una forma attraente e particolare a noi maschietti. Che infatti abbiamo i nostri accumuli di

grasso, ovvero la maggior concentrazione di adipociti, in alcune zone ben definite e diverse da quelle delle donne. Se loro tendono ad averli sull'esterno cosce e in altri punti, noi maschietti li abbiamo quasi sempre intorno alla vita e in secondo luogo sul mento.

Tutta colpa degli adipociti quindi?

Certo. Per la precisione è colpa degli adipociti delle zone deputate all'accumulo del grasso. Perché quegli adipociti, rispetto a quelli presenti in altre zone del corpo, accumulano grasso molto più velocemente, fino a sette volte, e lo perdono molto più

LA LIPOSUZIONE È PER SEMPRE

In linea di massima è un intervento definitivo e sono rari i casi in cui, dopo molti anni e quando la persona è di nuovo ingrassata molto, bisogna intervenire una seconda volta a distanza di anni. Se fatto bene, nel 99% dei casi è un intervento che si fa una volta nella vita. Gli uomini di solito lo richiedono

dopo i 30 anni e con una maggiore frequenza verso i 50 anni. È normale, del resto, che in giovane età si voglia prima tentare la strada della dieta e dello sport. E che da adulti ci si convinca che solo la liposuzione può risolvere per sempre quell'inetestismo degli accumuli di grasso sulla pancia e il girovita.

TUTTI I TIPI DI LIPOSUZIONE RICHIEDONO L'ANESTESIA GENERALE?

Nel caso del doppio mento no. Serve sempre l'anestesista ma si può fare con l'anestesia locale e l'intervento sarà davvero una questione di poche ore.

lentamente, anche in questo caso fino a sette volte. Ed ecco spiegato il motivo per cui le diete e il fitness non possono fare molto. Anzi: ecco perché a volte la dieta non fa che accentuare questi accumuli.

Come si possono eliminare questi accumuli?

Con la liposuzione. Che è la soluzione ideale che consente, con incisioni piccolissime di pochi millimetri, di introdurre una sonda che trasforma il pannicolo adiposo, simile a una mattonella di grasso, in una specie di tessuto spugnoso, che poi la medicazione post operatoria trasforma in uno strato sottile e omogeneo. La sonda infatti aspira gli adipociti e forma delle gallerie. In questo modo oltre ad asportare il grasso la liposuzione consente anche un rimodellamento di quella parte del corpo.

Ma poi la pancia si riforma?

No, perché per fortuna gli adipociti hanno un grande pregio: non si moltiplicano. Una volta eliminati non possono quindi riformare quell'accumulo di grasso che c'era prima. Gli adipociti tolti sono eliminati per sempre. Per questa ragione, la liposuzione è un intervento definitivo. Può non essere definitiva solo se si interviene su accumuli di grasso in fase di formazione, come sui ragazzi più giovani, che quindi se poi continuano a mangiare troppo possono andare incontro a una parziale riformazione dell'accumulo di grasso.

Dove si interviene più spesso e come si affronta una liposuzione?

Come per tutti gli interventi chirurgici, la liposuzione richiede tutti gli esami che ci garantiscano la salute del paziente. Esami del sangue ed elettrocardiogramma, quindi. Poi per la liposuzione è necessario operare con l'anestesia totale.

Perché l'anestesia locale non va bene per una superficie così grande, che in questo caso aumenta molto il rischio di arresto cardiaco. Se quindi una persona preferisce vivere, e non vuole correre rischi inutili, la

liposuzione la fa solo con l'anestesia generale e quindi con la presenza dell'anestesista. Oggi l'anestesia generale è la cosa più sicura che esiste. Il paziente in anestesia generale ha tutte le funzioni vitali monitorate. In anestesia generale non si arriva mai all'arresto cardiaco. Quindi la prima cosa è avere una struttura adeguata e un anestesista. In questo modo il paziente è in una botte di ferro.

Come si svolge il decorso post operatorio?

La liposuzione permette al paziente di svegliarsi subito dopo l'operazione, di essere ricoverato solo per la giornata stessa dell'intervento e di uscire. Solo in caso di liposuzioni molto estese è necessario passare una notte in clinica per monitorare il decorso post operatorio. Dopo l'operazione il paziente ha una piccola medicazione e

deve indossare una pancera che agisce comprimendo e modellando la zona operata, che non si deve piegare per almeno una settimana. Non si può quindi guidare l'automobile o stare seduti alla scrivania per sette giorni circa. Bisogna restare distesi o in piedi per una settimana. Dopo 10 giorni invece si può anche tornare a fare attività sportiva e a fare una vita normale al 100 per cento.

E non si ingrassa più?

Se si mangia in modo esagerato (ma non avrebbe senso allora fare la liposuzione) il grasso può riformarsi, ma non nello stesso modo e nelle stesse zone. Nelle zone operate e una volta deputate all'accumulo del grasso non ci sono più gli adipociti in grado di accumulare grasso velocemente senza più rilasciarlo.

Quindi si può ingrassare di nuovo ma il grasso sarà distribuito meglio e su tutto il corpo. Paradossalmente, addirittura, a volte le zone operate sono quelle dove non si ingrassa più. La bilancia sentirà i chilogrammi in più ma il girovita non sarà più un problema.



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 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