

DALLA PALESTRA ALLE OBSTACLE RACE: SCOPRI COME

# Men's Health

menshealth.it

Luglio-Agosto 2019

**ROSS EDGLEY**

**157 GIORNI  
DI NUOTO  
IN MARE  
APERTO**

**CONTRO  
LE ONDE  
E LE CORRENTI**

**VACANZE**

**50**

**AVVENTURE  
DA PROVARE  
UNA VOLTA  
NELLA VITA**

**PROVA  
CAMPEGGIO:  
IN TENDA CON LEI  
O DA SOLO  
CON GLI AMICI?**



**ANIMAL FLOW  
LA TUA FORZA  
IN MOVIMENTO**

**RINGIOVANIRE  
CON IL LIFTING**  
*quando, come  
e perché*

**ESTATE DA  
WORKOUT**  
*Meno attrezzi,  
meno scuse,  
più muscoli*

**CRUNCH  
VS PLANK**  
*Quale ti fa  
diventare  
più forte?*

**BASTA  
ZUCCHERI**  
*Fai il test di MH  
e scopri come  
e quanto  
ti fanno male*

**INTEGRATORI**  
*Quali servono davvero:  
tutta la verità*

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P.1.15/07/2019

NUMERO 208



9 771590 357003

9 0 2 0 8

CHIRURGIA ESTETICA

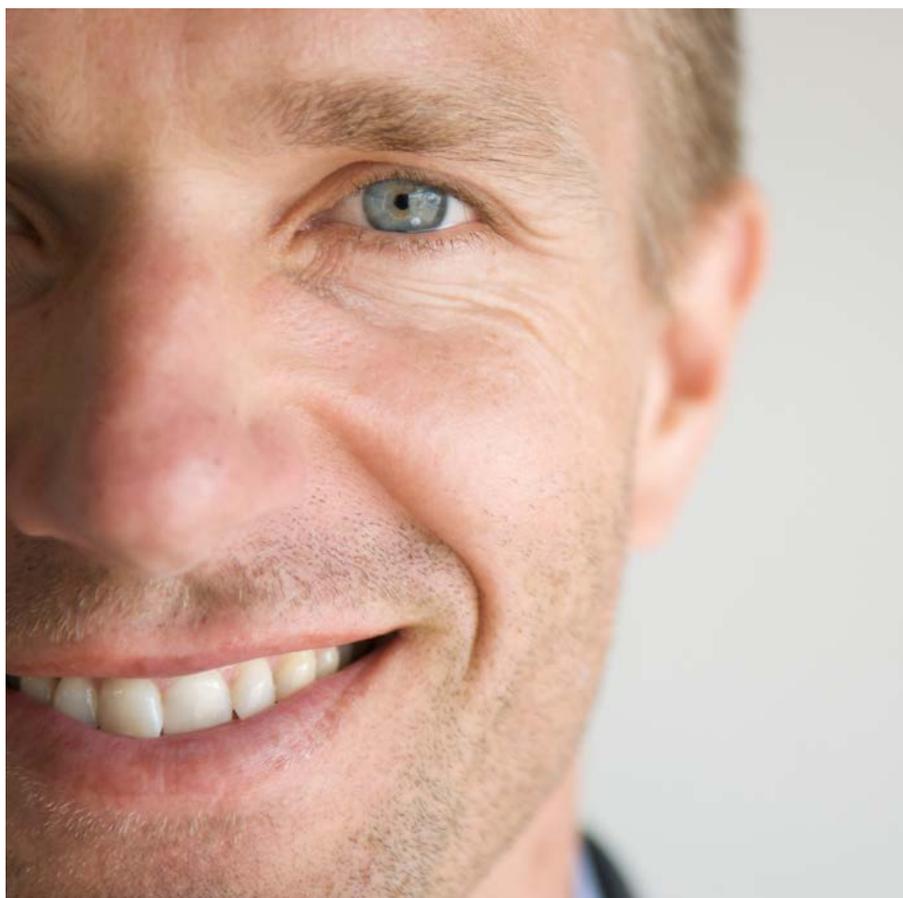
# Ringiovanire con il lifting: quando, come e perché

IL LIFTING MODERNO È BASATO SU TECNICHE CHE NON SI LIMITANO PIÙ A TIRARE SEMPLICEMENTE LA PELLE, MA LAVORA RICOMPATTANDO LA STRUTTURA SU CUI È APPOGGIATA LA PELLE DEL VISO E DEL COLLO. QUESTO LIFTING QUINDI HA UN SECONDO EFFETTO OLTRE AL RINGIOVANIMENTO: IL NON-INVECCHIAMENTO. SCOPRIAMO PERCHÉ



**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 (guida alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)**, Mariotti editore, 2004 [www.santanche.com](http://www.santanche.com)



**Perché si parla di lifting profondo?**

Gli effetti traumatizzanti e invasivi provocati dall'invecchiamento sono dovuti al cedimento cutaneo e della struttura sottostante che sostiene la pelle. Il lifting profondo della moderna chirurgia estetica va ad agire proprio su questa struttura profonda, riposizionandola e ridandole il giusto tono. Il lifting profondo quindi permette di non dover tirare la pelle, che torna invece al suo posto da sola e che andrà solo tagliata e riadattata alle strutture profonde del viso che sono tornate in tensione come lo erano dieci o vent'anni prima.

## PERCHÉ LA PELLE CEDE CON GLI ANNI?

*La pelle è una copertura del corpo e non ha funzioni di sostenimento o strutturali. La pelle quindi cede quando cedono le strutture sotto di lei, quelle che la dovrebbero sostenere. Ecco perché tirare soltanto la pelle è sbagliato, perché è come curare il sintomo e non la causa. Molto meglio curare le cause, quindi il cedimento delle strutture sottostanti alla pelle, quelle profonde. Queste strutture sono rappresentate prima di tutto dal muscolo del collo, il platisma, che copre la superficie anteriore*

*di tutto il collo, dalla mandibola alla clavicola. Le altre fasce muscolari sulle quali intervenire sono quelle del cosiddetto SMAS, acronimo di Sistema Muscolo Aponeurotico Superficiale, che ricoprono tutta la faccia. Queste sono le strutture che "contengono" la faccia e se queste cedono allora la pelle sopra di loro cede anche lei. Se però il chirurgo rimette in tensione le strutture sottostanti, ridando loro tono, anche la pelle ritorna al suo posto.*

### **Può essere fatto a qualsiasi età?**

Assolutamente sì. Però se lo facciamo prima che tutto il nostro viso sia deformato e invecchiato diventa anche una terapia di non-invecchiamento. Perché il lifting profondo, fatto prima che siano avvenuti i grossi cambiamenti nella forma del viso dovuti alla vecchiaia, ha un effetto stabilizzante e rallenta l'invecchiamento. Le persone che hanno fatto il lifting da giovani sono tutte invecchiate molto più lentamente negli anni successivi. Quindi, se per la donna l'età ideale per fare il lifting è subito dopo i 40 anni, per l'uomo, che ha una struttura del viso più solida, l'età ideale arriva 5 o 10 anni dopo, intorno ai 50.

### **Dobbiamo quindi giocare d'anticipo...**

Il lifting va fatto quando un osservatore

### **LIFTING E BLEFAROPLASTICA: VANNO INSIEME?**

Se non l'hai mai fatta prima può essere fatta durante lo stesso intervento. Non avrebbe senso rimandarla. Molti però non ne hanno bisogno e qualcuno l'ha già fatta prima.

profano non vede ancora gli effetti dell'invecchiamento. Se fai così ottieni un doppio effetto: da una parte ringiovanisci e se hai 45 o 50 anni torni ad avere un viso come quello che avevi a 35 o 40 anni. Dall'altra, nei dieci anni successivi, invecchierai molto più lentamente di una persona normale che non ha fatto il lifting e 10 anni dopo sarai invecchiato solo di 5 anni. E idem 10 anni dopo ancora. E così via. Per cui 20 o 30

anni dopo sarai invecchiato solo di 10 o 15 anni. Quindi l'effetto del lifting, che all'inizio è quello di farti ringiovanire di 5 o 10 anni, alla lunga ti aiuta a mantenere una età apparente anche di 20 o 30 anni inferiore. Più sei giovane quando fai l'intervento più resti giovane e più lentamente invecchi dopo. L'errore più grave, quindi, è dire "lo farò quando sarà il momento". Questa scelta ti porta a farlo quando ormai è troppo tardi, quando il tuo viso è ormai deformato dagli anni e quando l'effetto di ringiovanimento che si ottiene è molto inferiore e non aumenta più con il tempo.

### **È un intervento difficile?**

Le tecniche e lo stato dell'arte della chirurgia plastica del viso oggi sono di altissimo livello. Si va a lavorare sui tessuti profondi



### **LIFTING E SIGARETTE**

Il fumo è una controindicazione a tutto e quindi a maggior ragione anche alla chirurgia estetica. Il fumo purtroppo va a compromettere proprio la circolazione cutanea, là dove si va a fare l'intervento. Chi vuole fare il lifting deve quindi smettere di fumare almeno un mese prima dell'intervento.



**SONO PELATO: POSSO FARE IL LIFTING?**

Il risultato finale del lifting per le persone senza capelli richiede qualche sforzo in più. Il chirurgo dovrà fare qualche acrobazia in più per non rendere visibili le cicatrici, che dovranno essere più corte e limitate.

per ottenere una solidità del viso molto maggiore e con una maggiore naturalezza. E questo è possibile proprio perché non si va più a tirare la pelle. Per lo stesso motivo è un intervento assolutamente indolore. Dopo l'intervento ti senti un po' gonfio ma non si può parlare di dolore. Gli uomini più sensibili al dolore risolvono tranquillamente il post intervento con una pastiglia per il mal di testa. Ci vogliono però un paio di settimane per essere di nuovo socialmente presentabile. Le tecniche che uso io prevedono trazioni profonde e multiple almeno in tre direzioni, per poter seguire la naturalezza della pelle sulla faccia, mentre gli scollamenti si fanno con un bisturi a ultrasuoni che azzerà il sanguinamento e che ci consente di avere un periodo post operatorio senza lividi o ematomi sulla faccia, ma solo con un po' di gonfiore. Che sparisce in un paio di settimane.

**Come si svolge l'operazione?**

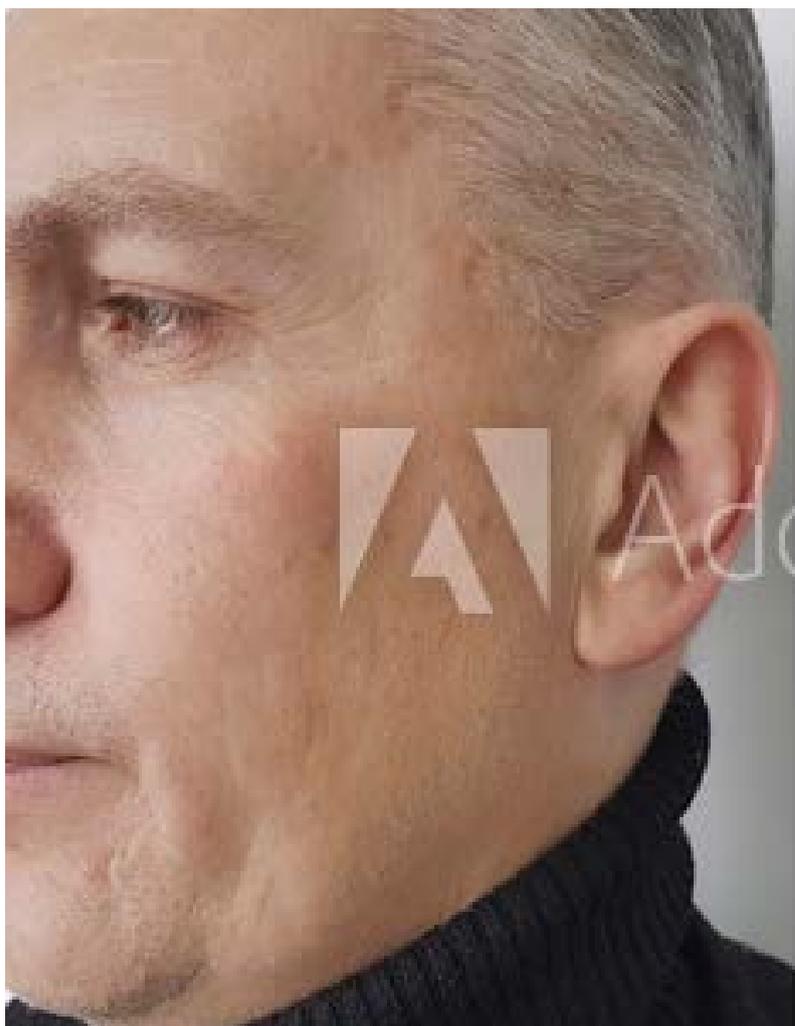
Le basi del lifting sono nel collo. Se non ringiovanisci il collo è inutile tirare la faccia e sembrerai sempre vecchio. La zona che inconsciamente valutiamo per stabilire l'età delle persone è quella del collo e della linea della mandibola. Se la linea della mandibola non è tesa vuol dire che gli anni sono passati.

Se la pelle del collo si è rilassata e se quando pieghiamo il mento la pelle avanza, allora anche lì ci sono gli anni. Puoi avere la pelle più bella o più brutta, puoi aver fumato o preso troppo sole, può esserci anche la genetica, ma quando invecchiamo la pelle perde tensione in quelle zone del collo e della linea della mandibola.

**Dove avviene il taglio del bisturi?**

Il lifting può essere più o meno esteso verso l'alto: il collo viene sempre toccato ma dalla guancia in su può variare molto. Ci si può fermare prima delle tempie o arrivare fino a lì. Le cicatrici quindi sono di solito nascoste nella zona dell'attaccatura dei capelli e davanti all'orecchio. In questo le donne sono più fortunate: con loro le cicatrici si possono nascondere dentro l'orecchio, mentre nell'uomo dobbiamo farle davanti, perché altrimenti l'avanzo di pelle andrebbe a finire sull'orecchio e si avrebbe poi la barba anche lì. In compenso l'uomo può usare la basetta per nascondere even-

GETTY IMAGES



tuali cicatrici. Le cicatrici possono poi girare dietro l'orecchio fino all'attaccatura dei capelli dietro la testa. Il bisturi (norma-

#### L'ESEMPIO DEGLI ATTORI FAMOSI (E DEI CASI FINITI MALE)

Gli interventi eseguiti male, purtroppo, finiscono in prima pagina. Quelli fatti bene non si notano. Un'altra pessima abitudine dei giornali di gossip è quella di paragonare le facce degli attori quando avevano 20 anni a quelle attuali, a 60 anni, dopo 40 anni di stravizi, droghe, alcol e chi più ne ha più ne metta. Senza contare che sono quasi sempre casi di attori o vip finiti nelle mani sbagliate. Io di solito porto come esempio Virna Lisi che, a 80 anni, operata come si deve, ha ancora un viso da bella signora. Tra gli uomini mi piace citare Michael Douglas o anche Kiefer Sutherland, oggi impegnato nella serie di Survivor su Netflix.

le o a ultrasuoni per i chirurghi di alto livello) lascia cicatrici che sono sempre molto nascoste. La porta di ingresso è sempre nella zona delle orecchie, delle basette e dell'attaccatura dei capelli. Da lì il chirurgo può arrivare sotto il muscolo platisma e sotto lo SMAS, senza sanguinamento e senza lasciare lividi.

#### Va previsto un ricovero?

Certo: di solito 12 o meglio 24 ore se il paziente vuole andare a casa senza medicazione. Non perché l'intervento sia pesante, anche se dura comunque una media di tre ore per essere fatto a regola d'arte, ma perché la medicazione va tolta almeno 12 ore dopo o alla mattina successiva, ed è bene tenere il paziente a riposo e fermo fino a quel momento. L'anestesia locale è accompagnata di solito dalla sedazione profonda, quindi il paziente dorme e non sente nulla.

Ovviamente per fare questo intervento ci vuole quindi la sala operatoria e l'anestesista. Sempre. L'anestesia, anche se locale, può essere mortale se manca l'anestesista e tutto il contesto che la rende sicura. A parte le poche gocce di anestetico che usa il dentista, l'anestesia locale richiede sempre la presenza dell'anestesista.

Sottovalutare questa cosa, ovviamente per risparmiare, è criminale. Quindi, come tutti gli interventi di chirurgia estetica, anche il lifting deve essere fatto in una sala operatoria a norma, come quelle delle cliniche, degli ospedali, delle day surgery. Gli ambulatori non hanno la sala operatoria a norma. Detto questo, ogni paziente che si sottopone a questo intervento deve fare tutti gli esami che si fanno prima di una operazione per essere sicuri che stia bene. La chirurgia estetica si fa sulle persone sane, non sui malati.