

COMINCIA LA SFIDA: MH TRAINING BY HIPRO

menshealth.it

# Men's Health

marzo 2020

**NEVER  
GIVE UP**

Come raggiungere  
sempre i tuoi obiettivi

**Sani  
& forty:**

IL FITNESS  
DOPO I 40

**SPRING  
ATTACK**

Il tuo workout  
per la primavera

**Vegan  
Muscle**

ENERGIA PURA  
IN VERSIONE  
GREEN

**SUPER  
FOOD**

Quali sono,  
come nascono  
e perché usarli

**Stop  
insonnia**

**20** MODI  
PER  
DORMIRE  
MEGLIO

**JOB  
BURNOUT**

Come salvarsi  
e lavorare felici

**GIORGIO MERLINO & VERONICA FERRARO**  
PERSONAL TRAINER & FASHION INFLUENCER

**SCOPRI LA VERSIONE  
MIGLIORE  
DI TE STESSO!**

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN1590-3575

P.1.03/03/2020

NUMERO 214



9 771590 357003

# Il bello di essere sempre più belli

FINO A UN SECOLO FA LA CHIRURGIA ESTETICA ERA TUTTA UN'ALTRA COSA: BASTI DIRE CHE LA PRATICAVANO I BARBIERI E I SALTIMBANCO. OGGI PER FORTUNA È CAMBIATO TUTTO E PUOI AFFIDARTI CON SERENITÀ ALLE MANI DEL CHIRURGO ESTETICO PER MIGLIORARE VISO, COLLO, NASO, PANCIA, FIANCHI E TANTE ALTRE COSE. DA SCIENZA PER POCHI, OGGI LA CHIRURGIA ESTETICA È SEMPRE DI PIÙ ALLA PORTATA DI TUTTI. PERCHÉ LA SALUTE È ANCHE STARE BENE CON SE STESSI E CON IL PROPRIO ASPETTO

## Come nasce la chirurgia estetica?

Già nell'antichità sembra che sia esistita la chirurgia estetica. Ma ovviamente non era scienza. La chirurgia estetica moderna inizia il suo corso dopo la Seconda guerra mondiale e ha il suo boom a livello di diffusione a tutti gli strati sociali e a 360 gradi negli anni Ottanta, praticata dai chirurghi plastici in quanto nata come una branca di quella scienza, insieme a quella per gli ustionati o a quella ricostruttiva. La nascita della chirurgia plastica moderna viene però anche influenzata da alcuni fattori concomitanti e non positivi: da una parte l'aumento esponenziale delle richieste a fronte della carenza di chirurghi plastici, dall'altra la nascita della facoltà di odontoiatria, che ha stroncato il fenomeno dei medici che facevano i dentisti senza specializzazione o che addirittura facevano da prestanome agli odontotecnici. Questi due fat-

tori hanno spinto molti dei medici generalisti senza arte né parte, prima dedicati alle specializzazioni più varie come quella del dentista, verso la nuova chirurgia estetica, favoriti in questo dalla legge italiana che consente di fare praticamente tutto solo con la laurea in medicina, con eccezione della anestesia e della radioterapia, e senza bisogno di specializzazione. Sono spuntati così anche molti chirurghi estetici privi di specializzazione e senza

la preparazione adeguata, che potevano quindi fare prezzi più bassi, che hanno rovinato ai suoi albori la reputazione di questa nuova emergente branca della medicina. Con tutti i fenomeni da baraccone che si sono visti in giro in quei decenni.



## COME VEDI IL FUTURO DELLA CHIRURGIA ESTETICA?

► Sarebbe già un grosso successo se venissero utilizzati tutti gli strumenti e le tecniche adeguate. Purtroppo invece si fanno ancora interventi con tecniche di 20 anni fa. I chirurghi preparati lavorano sempre secondo lo stato dell'arte: ma siccome studiare, informarsi e aggiornarsi costa tempo e fatica, oggi il 90 per cento dei chirurghi estetici continua a non lavorare come si dovrebbe. Da un punto di vista commerciale, poi, purtroppo, la chirurgia di basso livello spesso rende di più rispetto alla chirurgia di alto livello. Fare un intervento semplificato accontentando il paziente, che pensa di essere furbo o fortunato perché ha ottenuto uno sconto, significa avere tanti pazienti e guadagnare di più. Ma se il costo è basso sarà bassa anche la qualità dell'intervento. Il rapporto costo-beneficio sembra favorevole per il paziente ma lo è in realtà solo per il chirurgo, perché fa più interventi, spende meno e perde meno tempo.



**“La chirurgia estetica non è per i vanitosi, che si sentono già belli e che quindi non ne hanno bisogno”**

GETTY IMAGES

## La chirurgia estetica non ha avuto quindi il successo che si meritava?

Di sicuro il successo della chirurgia estetica sarebbe stato maggiore se tutti i medici che si sono dedicati a questa specialità lo avessero fatto seriamente e con la dovuta preparazione. Invece oggi molti sono spaventati da questa branca della medicina e pensano che sia normale che qualsiasi intervento possa avere un pessimo risultato o addirittura conseguenze negative. In realtà, come con tutte le branche della chirurgia, se ci si rivolge allo specialista preparato che lavora in una struttura adeguata il rischio di un insuccesso è molto basso. Solo chi si rivolge a medici, o presunti tali, poco qualificati e che operano in strutture a basso costo avrà in cambio basse prestazioni e risultati discutibili. Ma se paghi poco è inevitabile, perché vuol dire che ti stanno dando poco.

## Che cosa rende un chirurgo estetico più bravo di un altro?

La chirurgia estetica è un'arte complessa che richiede competenze diverse. Alla base di tutto c'è la capacità del chirurgo di capire qual è il problema del paziente. Quest'ultimo non ha una malattia chiaramente diagnosticabile come l'appendicite o i calcoli alla cistifellea o un'ernia. Il suo è un problema con la percezione della sua immagine, che non corrisponde a come lui si sente. La chirurgia estetica viene spesso erroneamente definita come la medicina dei vanitosi: niente di più sbagliato, perché i vanitosi si sentono già belli e non vanno dal chirurgo estetico. Il paziente che invece si rivolge alla chirurgia estetica è colui che non riesce ad accettare una parte della sua immagine, che ritiene che non gli corrisponda. Non necessariamente quella parte è il suo peggior difetto. Magari convive benissimo con difetti peggiori ma non va d'accordo con quel dettaglio.

## Il chirurgo estetico è quindi anche uno psicologo?

La capacità del chirurgo è quindi quella di capire come si vede il paziente. E qual è nella sua fantasia il risultato ideale. Il chirurgo deve poi capire come intervenire, in un modo che sia oggettivamente migliorativo ma anche tecnicamente fattibile. Il chirurgo, quindi, dopo aver capito qual è il

problema grazie alle sue capacità psicologiche, deve avere la capacità tecnica di realizzare l'intervento che risolva il problema del paziente, con il gusto estetico e il senso artistico necessari a proporre una soluzione esteticamente valida. Sono tre, quindi, le competenze importanti del chirurgo estetico. Una è quella di capire il problema psicologico del paziente e come il paziente vorrebbe vedersi per sentirsi in armonia con se stesso. La seconda capacità è quella di saper interpretare con senso artistico questo desiderio, in modo da fare una cosa che sia oggettivamente valida. Perché è ovvio che se un cliente si immagina con un naso alla francese il chirurgo non può semplicemente eseguire. Dovrà invece guidare il paziente alla soluzione giusta, magari spiegando al paziente che il suo naso troppo grosso potrà tornare in armonia con il resto del volto ridisegnando anche il mento e gli zigomi. La terza e ultima competenza, dopo quella psicologica e artistica, è la capacità tecnica di realizzare la soluzione che ha progettato.



### 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)

**Nell'epoca di internet come si trova un bravo chirurgo estetico?**

C'è un solo modo: rivolgendosi, non via internet, alle cliniche specializzate e ai medici accreditati. Chi pensa di andare a comperare su internet un intervento di chirurgia estetica commette un grosso errore e salta almeno due passaggi fondamentali, quello di una corretta diagnosi accurata del problema e quello di una attenta ricerca della giusta soluzione. Spesso il paziente, infatti, non può indovinare con precisione qual è la soluzione giusta al suo problema. Per esempio, è tipico di chi si vede il naso troppo grosso non capire che invece ha semplicemente il mento

**GLI UOMINI VOGLIONO TORNARE IN FORMA O ESSERE PIÙ BELLI?**

▶ Per tornare in forma ci vuole la palestra, lo sport e una dieta sana. La chirurgia estetica può però eliminare i difetti che non sono eliminabili in altri modi. Quindi per l'uomo tendenzialmente le cose più richieste sono le borse sotto gli occhi, la pancetta e il girovita. Poi ci sono il naso, le orecchie a sventola e ovviamente il lifting, che è diventato un intervento molto richiesto anche negli uomini. Gli uomini poi, che una volta erano poco propensi a questo tipo di interventi, oggi usano molto il botulino e il filler. Ma l'intervento più richiesto in percentuale è la blefaroplastica, anche se io per la mia specializzazione faccio soprattutto il lifting e la liposuzione.

troppo piccolo. Per cui se il chirurgo non interviene su entrambe queste zone commette un errore. Il naso diventa più bello ma il paziente resta con un viso che non lo soddisfa. Perché la bellezza è fatta di armonia, di un insieme di particolari, dove uno solo di questi non fa la bellezza.

**Come sono cambiati nel corso degli anni gli interventi di chirurgia estetica?**

Gli interventi che offre la moderna chirurgia estetica sono rimasti sempre gli stessi negli ultimi decenni, anche se è cambiata molto la qualità dell'esecuzione e dei risultati. È così anche per la liposuzione, che è l'ultimo nato tra gli interventi di chirurgia



**“Non c'è più distinzione di sesso, età e religione: oggi la chirurgia estetica è alla portata di tutti”**

estetica, inventata nel 1979 da un chirurgo francese di nome Yves Gerard Illouz ma diffusasi in tutto il resto del mondo dopo il congresso mondiale della chirurgia estetica avvenuto in Giappone nel 1984. L'idea iniziale di aspirare le cellule è rimasta la stessa del 1979 ma gli strumenti si sono molto evoluti e raffinati: Illouz faceva la liposuzione con le cannule che si usavano per gli aborti, con un diametro di circa 10 millimetri. Oggi si usano per la maggior parte cannule con un diametro compreso tra i 2 e i 4 millimetri. Per non parlare di come è cambiata l'anestesia. Diciamo che la chirurgia estetica non ha avuto scoperte e progressi rivoluzionari ma ha progredito con una lenta e inesorabile evoluzione che ha portato questa branca della medicina a livelli ormai veramente alti. Anche se tutto è suscettibile di miglioramenti.

## “I primi interventi di liposuzione risalgono al 1981, ma da allora le tecniche si sono molto evolute”

### Chi è oggi il cliente tipo che si rivolge alla chirurgia estetica?

Oggi non c'è più distinzione di età, sesso o religione: la chirurgia estetica è diventata uno strumento alla portata di tutti, con tutti i pro e i suoi contro di questo fenomeno, compresa la diffusione di quei personaggi equivoci che ci sono sul mercato e che pur di portare a casa un paziente e un intervento farebbero qualsiasi cosa, essen-

do molto più interessati ai soldi che alla soddisfazione del paziente. Purtroppo non abbiamo le leggi per tutelare come si dovrebbe il benessere e la sicurezza delle persone. Così come non ci sono leggi che stabiliscano i luoghi in cui questi interventi devono essere fatti o, se le leggi ci sono, vengono spesso disattese.

### Quali sono i rischi di questa diffusione di massa della chirurgia estetica?

Il rischio oggi è che la gente con internet si faccia la diagnosi e scelga la terapia. C'è ancora molta confusione su che cosa sia e che cosa comporti la chirurgia estetica. In più oggi c'è anche il mercato del turismo chirurgico, per cui un paziente può andare a farsi operare chissà dove, per poi trovarsi qui in Italia da solo con eventuali problemi post operatori. In quei casi si risparmiano soldi ma i rischi sono tanti e grossi, anche perché, organizzando l'intervento via internet, quando sei arrivato sul posto per farlo nessuno ti dirà la verità o ti consiglierà la soluzione migliore. Non c'è un'analisi preoperatoria da parte del chirurgo, che può valutare quale deve essere il miglior intervento da fare, così come non c'è una presentazione da parte sua di tutti i rischi a cui il paziente può andare incontro.



### PERCHÉ LA CHIRURGIA ESTETICA A BUON MERCATO È PERICOLOSA?

► Se per risparmiare non comperi una berlina di lusso da 80 mila euro e ne spendi 40 mila per comperare una utilitaria, di sicuro hai speso la metà ma in realtà hai comperato qualcosa che vale molto di meno della metà della berlina di lusso che sognavi di avere. Hai quindi risparmiato 40 mila euro ma ne hai buttati 40 mila per una macchina che ne vale 10 mila. L'intervento di chirurgia estetica che vale poco quasi sempre costa comunque troppo per quel poco che vale. Senza comunque ottenere il risultato finale che desideravi. Oltretutto la legge, per identificare il risultato accettabile, dice che devi fare le cose secondo lo stato dell'arte di quella scienza. Per capirci: oggi la appendice si toglie con l'endoscopia. Se un medico oggi la fa con un intervento come quello che si faceva vent'anni fa, e che vent'anni fa era considerato a regola d'arte, non sta facendo la cosa corretta. Perché lo stato dell'arte di quella tecnica chirurgica è andato avanti e quel medico è rimasto indietro. Lo stesso vale per il lifting: se oggi si lavora sulle strutture profonde vuol dire che chi fa il lifting semplicemente tirando la pelle non fa un lavoro a regola d'arte. È come se ti vendessero oggi un'auto senza cinture e senza ABS: quella che 40 anni fa era considerata un'auto perfetta oggi non può più circolare. Se chi fa quell'intervento risparmia sull'anestesia dandoti un valium, di sicuro costa di meno ma tu rischi di stare molto male.

Quest'ultimo di solito ha pagato e prenotato quell'intervento e quello deve fare. Allo stesso modo non è possibile seguire il paziente nel decorso post-operatorio, perché il paziente se ne torna nel suo Paese due giorni dopo e nessuno potrà aiutarlo in caso di complicazioni successive. Invece nella chirurgia estetica seria la guarigione e la convalescenza fanno parte della cura e spesso permettono di affinare il risultato. Mediamente tutti i nostri pazienti vengono controllati almeno per tre mesi prima di considerare stabilizzato il risultato.