

SPECIALE OUTDOOR

LE DRITTE PER UN'ESTATE DI AVVENTURE

CAPOVOLGI
LA COVER

menshealth.it

Men's Health

giugno - luglio 2023

IDRATAZIONE
Acqua, alleato
contro il caldo

Vittorio Brumotti
Adrenalina al 100%

**ALLENATI
A RESPIRARE**
(e vivi meglio)

**SCOLPISCI
IL TUO FISICO
IDEALE**

**NON FERMARTI
MAI**
I migliori esercizi
per core, glutei
e spalle

Padel mania
Gioca all'aperto

NUMERO 240
€3,50 IN ITALIA - GIUGNO-LUGLIO
ISSN 1590-3575



9 771590 357003
ISSN 1590-3575 P.I. 16/06/2023



Rispetta il tuo corpo

Paolo Santanchè
chirurgo plastico estetico

IL FISICO IDEALE è quello con cui ognuno di noi condivide la quotidianità conducendo una vita sana. È un corpo non appesantito da un'eccessiva quantità di grasso e con buona muscolatura che serve a sostenere l'apparato scheletrico in modo da evitare che tutto gravi sulle articolazioni e sul sistema cardio circolatorio, messo a dura prova da una quantità maggiore di tessuto da irrorare. Non solo, a questi aspetti legati alla salute si aggiunge il fattore estetico: negli uomini gli accumuli di grasso tendono a deformare la linea del corpo in particolare nelle zone dei fianchi, dell'addome e del petto (la adipomastia), mentre per le donne le zone più critiche risultano fianchi, esterno coscia e addome. Generalmente un buon livello di attività fisica e una sana alimentazione aiutano a mantenere questo equilibrio estetico e di benessere, aiutandoci a gestire massa e magra e massa grassa. Solo nel momento in cui questo non si verifica, è possibile

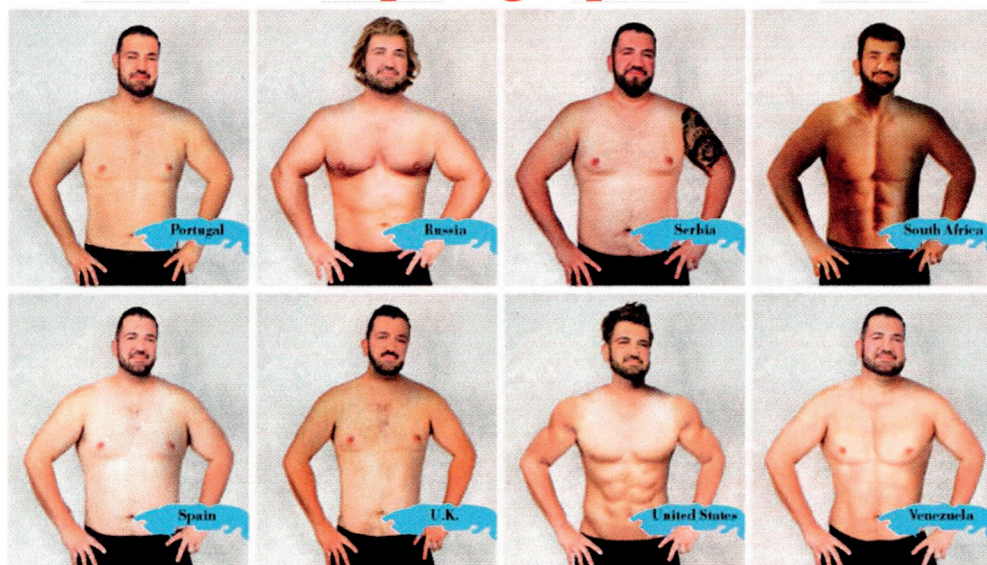
intervenire chirurgicamente sull'accumulo di grasso in eccesso per esempio con la liposuzione. Ovviamente questo tipo di azione rappresenta l'ultima ratio ma è comunque una possibilità.

RISOLVERE IN MODO NATURALE

Sta ovviamente alla professionalità del chirurgo estetico valutare caso per caso l'opportunità o meno di intervenire e come soddisfare le esigenze del paziente. Esattamente come qualsiasi altro medico, spetta al chirurgo estetico stabilire se e come intervenire: ognuno di noi si affida al proprio medico di base o a uno specialista quando si presenta un disturbo che non lo fa stare bene. Lo stesso vale per la chirurgia estetica: l'intervento chirurgico è la terapia stabilita dal medico per risolvere un problema fatto emergere dal paziente. Inoltre, e non è per nulla scontato ribadirlo, il risultato dell'intervento estetico deve essere il più naturale possibile nel rispetto dell'armonia e delle

proporzioni di ciascun corpo o di parte di esso. Per questo il chirurgo porta avanti un grande lavoro psicologico con il paziente per capire le sue aspettative soprattutto se non è possibile ottenere il risultato sperato. Ricordo che qualche anno fa molti uomini chiedevano interventi di rinoplastica per poter avere un naso come quello di Brad Pitt che, per quanto bello, non sta bene su tutti i volti. È qui che un buon chirurgo plastico può fare la differenza: il nuovo naso potrà essere oggettivamente bello, ma il chirurgo non avrà fatto un buon lavoro perché ha semplicemente eseguito una richiesta il cui risultato finale rischia di non essere in armonia con il volto. Tornando alla domanda di partenza: il fisico ideale esiste ed è quello con cui quotidianamente viviamo. È per questo che dobbiamo averne rispetto e condurre una vita sana in cui socialità, attività fisica e alimentazione sono in equilibrio per permetterci di invecchiare più lentamente e meglio.

Un fisico ideale per ogni parte del mondo



A conferma che non esiste un solo e unico fisico ideale i risultati di una curiosa ricerca condotta dall'azienda farmaceutica inglese Superdrug Online Doctors che, nell'ambito del progetto "Perceptions Of Perfection", ha raccolto 19 immagini dello stesso uomo ritoccata da un graphic designer di diversi paesi nel mondo per rappresentare il tipo di corpo ideale in un luogo specifico. Più scolpiti e muscolosi in Australia, Stati Uniti e Regno Unito, più massicci nell'est Europa e in alcuni paesi del Sud America, mentre nei paesi asiatici la preferenza è per un corpo più longilineo e meno muscoloso.