



BELLEZZA E SALUTE D'ESTATE

PROTEGGIAMOCI DA DENTRO E DA FUORI

L'estate è la stagione in cui il corpo si mostra nella sua bellezza e nella sua diversità, e il periodo dell'anno in cui si tende a passare molto tempo all'aperto esposti ai raggi solari, complice la voglia di donare alla pelle un colorito ambrato e uniforme. Un'esposizione sbagliata ai raggi UV causa dei seri problemi a livello cutaneo, alimentando il cosiddetto stress ossidativo. «Lo stress ossidativo è una condizione causata dall'eccessiva produzione di radicali liberi da parte dell'organismo, che non riesce più a smaltirli normalmente», spiega il dottor Michele Bianchini, chirurgo estetico di grande esperienza. «Questo ha gravi conseguenze per la salute in generale, e per quanto riguarda la pelle è la principale causa dell'eccessivo invecchiamento cutaneo. Ci sono diverse strade per proteggere la nostra pelle e diversi modi per combatterlo, il concetto è quello di proteggerci "da dentro e da fuori", contemporaneamente. La cosa principale è ovviamente una giusta esposizione, nelle ore più adeguate della giornata evitando le ore dalle 12:00 alle 16:00 e comunque con un filtro solare 50 per il viso e 30 per il corpo. Per quanto riguarda la protezione "da dentro", invece, l'alimentazione è fondamentale: alcuni alimenti come quelli che contengono carotenoidi (carote, spinaci, albicocche, melone, kiwi, pomodoro, ecc.) possono proteggere la pelle dal sole per la presenza di composti antiossidanti che aiutano a combattere l'ossidazione cellulare. Al-

trattanto importante è evitare l'abuso di alcol e il fumo di sigaretta, dato che entrambi favoriscono l'aumento dei radicali liberi, e svolgere uno stile di vita attivo, rinunciando alla sedentarietà. Ottimo lo sport, senza esagerare, basta anche una mezzora di passeggiata sul bagnasciuga al giorno, a passo sostenuto; meglio ancora se la camminata viene eseguita con l'acqua del mare a livello dell'ombelico così da favorire il microcircolo e il ritorno veno-linfatico». D'estate la pelle del viso richiede cure e prodotti speciali, e la stessa attenzione va riposta nella scelta dei trattamenti e degli interventi di medicina estetica preventiva. In questa ottica "le punturine di Vitamine", ovvero microinfiltrazioni di nutrienti, antiossidanti e ristrutturanti (Acido ialuronico ed eventualmente Vitamine, e Amminoacidi) rappresentano procedure essenziali in questo periodo dell'anno. Si tratta di microiniezioni da eseguire su tutto il viso, collo e decoltè, che creano una riserva di acido ialuronico sulla nostra pelle rendendola più morbida, idratata ed elastica, in maniera assolutamente naturale. Molto importanti anche i peeling superficiali di ultima generazione, che hanno lo scopo di preparare la pelle all'esposizione ai raggi solari, rimuovendo lo strato di cellule morte dalla superficie della pelle. Trattamenti correttivi come fillers a base di acido ialuronico, o botulino, possono essere eseguiti anche in questa fase dell'anno». Grazie ai consigli del Dottor Bianchini, ora siamo finalmente pronti a dare il benvenuto all'estate, "protetti da dentro e da fuori".



Dott. Michele Bianchini
medico chirurgo
medicina, chirurgia e laserterapia estetica
www.drnichelebianchini.it