

# I PUNTI CHIAVE DELLA GIOVINEZZA

Si chiama Human Preservation la nuova corrente della medicina estetica che raccomanda, a partire dai 40 anni, miniritocchi in 5 zone strategiche del viso. Cerchi soluzioni meno costose? Ci sono gli attrezzini fai da te e la gym facciale

di Rossella Briganti

**La scoperta degli ultimi anni? La nostra pelle non invecchia in modo uniforme, ma alcuni punti del viso mostrano prima i segni del cronaging.** E se è vero che l'invecchiamento fisiologico non coincide sempre con l'età anagrafica è altrettanto vero che, nella stessa persona, si riscontra un declino "a due velocità".

Intorno ai 40 anni, un'età spartiacque per le donne, alla prova-specchio notiamo che alcune aree del volto sono ancora sode e distese, mentre altre cominciano a mostrarsi segnate. Ed è proprio su questi punti-chiave che bisogna intervenire, secondo la nuova corrente di medicina estetica ribattezzata Human Preservation. Di che cosa si tratta? «Di un nuovo trend conservativo che punta a intervenire prima, con miniritocchi per nulla invasivi, per evitare maxirestyling dopo i 55 anni», spiega il **dottor Marco Iera**, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica presso l'Istituto Clinico Berra di Milano. «La scuola della Human Preservation è stata inaugurata da Mauricio de Maio, celebre chirurgo

plastico brasiliano che ha disegnato una mappa delle aree del volto soggette a invecchiamento precoce, focalizzando diversi punti a rischio chiamati "aging trigger point". Quelli più importanti sono cinque: le tempie, le palpebre inferiori, gli zigomi, i solchi nasogenieni e il profilo mandibolare. Trattando ai primi segni questi punti focali della bellezza femminile, è possibile preservare un aspetto giovane e fresco ed evitare successivi interventi che stravolgono i lineamenti». Dopo decenni di facce tirate, zigomoni e labbra a canotto, il nuovo diktat è infatti quello di preservare la bellezza "umana" con piccoli correttivi ultrasoft. Ecco come salvaguardare dalle ingiurie del tempo i 5 trigger point. →

**Ogni donna ha una o più zone critiche che invecchiano prima: l'ideale è intervenire subito.**

## RIVITALIZZA LA PELLE

Pelle spenta per la lunga chiusura da Coronavirus? Per rivitalizzarla dall'interno e prepararla ai bagni di sole, è utile assumere delle bustine di acido ialuronico, collagene idrolizzato e vitamina C. Meglio ancora se ti concedi qualche seduta di Biorivitalizzazione cellulare intensiva, che migliora visibilmente la qualità e la luminosità della pelle. «Uno dei sistemi più innovativi utilizza un device chiamato Nanosoft che nasconde tre minuscoli aghetti. Fatti penetrare superficialmente sulla pelle esercitano uno stimolo meccanico alla rigenerazione e rilasciano un cocktail bioristrutturante di attivi naturali», spiega Veronica Manzoni, medico estetico a Milano. Una seduta costa 150 €.

**1**

**TEMPIE**  
si alla tecnica  
antisvuotamento

**2**

**OCCHI**  
via i cerchi  
sotto  
gli occhi

**3**

**NASO**  
no ai solchi  
nasogenieni

**4**

**ZIGOMI**  
pieni ma senza  
esagerare

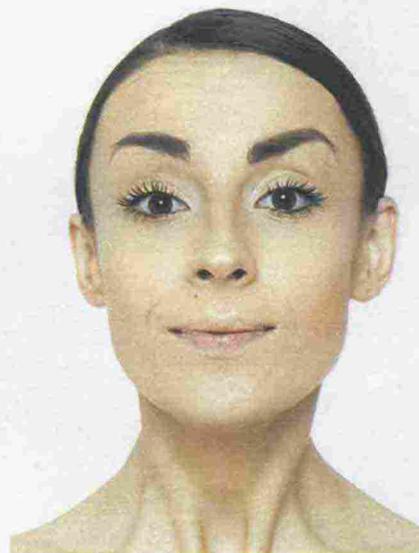
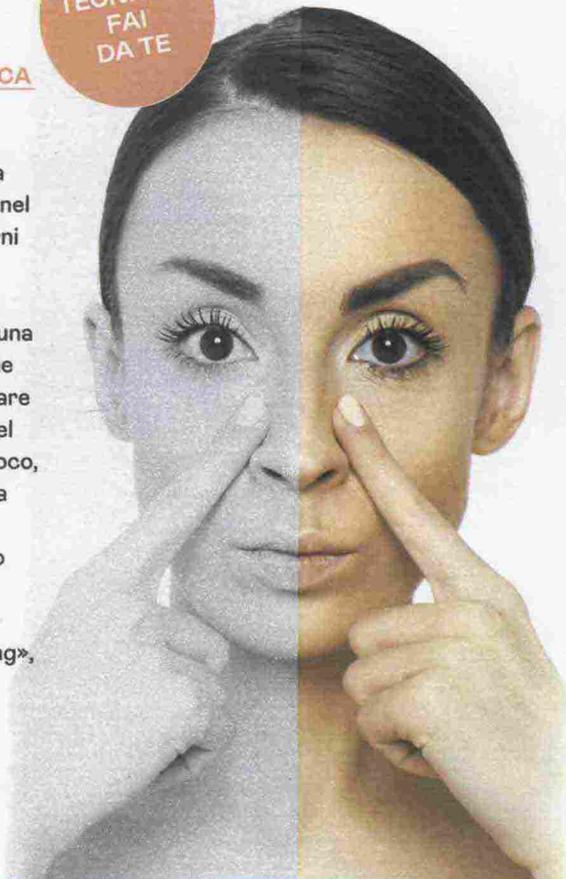
**5**

**OVALE**  
contorno  
più  
definito

**5**  
trigger  
point

TECNICHE  
FAI  
DA TE**VISO TONICO  
CON LA GINNASTICA  
FACCIALE**

Un metodo antiage a costo zero consiste nel praticare tutti i giorni degli esercizi di ginnastica facciale, elisir delle celeb. «È una sequenza antiage che consiste nell'esercitare i muscoli del viso e del collo che lavorano poco, al fine di migliorare la tonicità e prevenire rughe e rilassamento cutaneo fino ad arrivare a un vero e proprio effetto-lifting», spiega Alessandra Ricchizzi, facialist di successo. Ecco 4 esercizi da lei suggeriti.

**ALLUNGA IL COLLO**

Allo specchio, fai uno stretching del collo allungandolo verso l'alto come per tirare in dentro il mento, ma senza spostare indietro la testa. Stimolerai i muscoli sternocleidomastoideo e mentale. Quindi, tira fuori la lingua e mantieni la posizione per 20 secondi. Ripeti 20 volte.

**→ Tempie: vanno riempite**

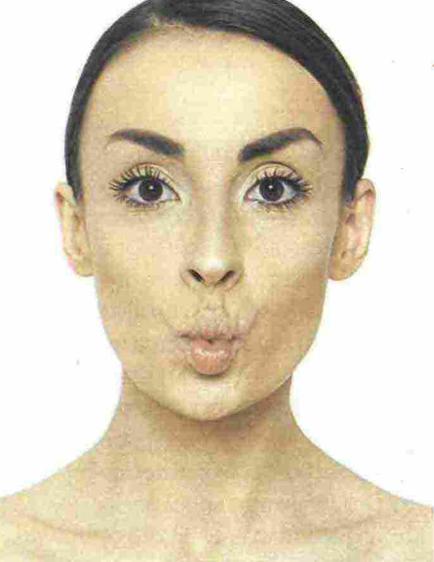
Alla prova-selfie non si notano. Soprattutto se hai i capelli lunghi che scendono ai lati. Ma gli esperti del settore assicurano che sono proprio le tempie le prime aree del volto a invecchiare. «Con gli anni si svuotano e si appiattiscono, diventando persino un po' concave», spiega il dottor Iera. «È quello che, con una terminologia un po' macabra, viene chiamata la scheletrizzazione del volto. È dovuta al fatto che la cute e il sottocute si assottigliano mentre l'osso temporale, demineralizzandosi, comincia a riassorbirsi. Per ovviare al problema, esistono filler volumizzanti che, grazie alla loro elevata viscosità, con un paio di iniezioni per lato riescono a riempire le tempie, restituendo ai contorni del viso la loro naturale rotondità». Il volumizzante tempie costa circa 350 €

e va ripetuto una volta all'anno, specie se hai il volto magro e scavato.

**Via i "cerchi" sotto gli occhi**

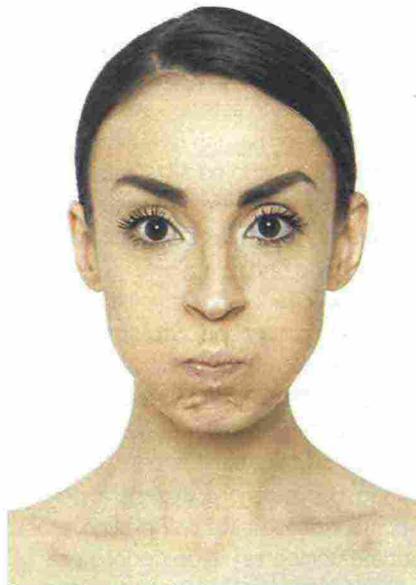
«Le occhiaie sono un inestetismo costituzionale, che può presentarsi anche da ragazze», premette il dottor Francesco Bernardini, docente a contratto di oculoplastica all'università di Genova. «Dipende da alcune variabili individuali, quale la trasparenza della pelle che lascia intravedere i vasi sottostanti». Con il passare del tempo, però, i "cerchi" agli occhi si accentuano per via di alcuni cambiamenti fisiologici. Le palpebre inferiori si allungano verso il basso, la cute si assottiglia e il grasso sottopalpebrale in parte si riassorbe e in parte affiora in superficie, disegnando le famigerate "borse". «Uno studio condotto da me e dai miei colleghi, pubblicato

sul *Journal of Cosmetic Dermatology*, dimostra che per restituire giovinezza allo sguardo occorre usare la tecnica del doppio filler. Il primo, composto da acido ialuronico ad alto peso molecolare, viene iniettato con una sottile agocannula nella delicata area di transizione tra la palpebra e le guance. È il primo punto in cui bisogna intervenire, per restituire volume alla parte alta dello zigomo ed evitare che il grasso sottostante a quella linea di demarcazione, atrofizzandosi, renda le occhiaie più incavate. Riempiendo tutta l'area, con una sola iniezione si elimina l'antiestetico "gradino" tra la palpebra e zigomo, e si dà volume e sostegno anche all'angolo esterno dell'occhio. Il secondo filler è a basso peso molecolare e viene iniettato all'interno della palpebra inferiore, al fine di sollevarla, ridensificarla ed eliminare,



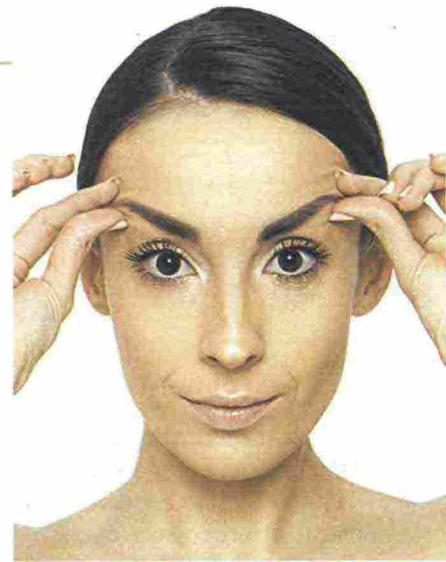
### SCANDISCI LE LETTERE

Per un sorriso smagliante, a prova di codice a barre, occorre rassodare il muscolo buccinatore, che va dall'osso mascellare all'mandibola. Sempre allo specchio pronuncia la parola aiuola, scandendo molto bene e lentamente le vocali. Utile anche per prevenire le rughe della marionetta ai lati della bocca. Ripeti 15 volte.



### FAI IL PALLONCINO

Per tonificare i muscoli zigomatici, inferiori e superiori, fai una profonda inspirazione e gonfia il più possibile le guance a palloncino. Trattieni il fiato 20 secondi e ripeti 20 volte.



### SOLLEVA LE SOPRACCIGLIA

Per definire i muscoli orbicolari e sopraccigliari, unisci le tre dita centrali delle mani e poggiale appena sotto le arcate sopraccigliari, spingendo un po' con i polpastrelli verso l'alto. Tieni la posizione più che puoi e ripeti 15 volte. Serve ad evitare l'abbassamento delle sopracciglia.

quindi, sia le microrughe sia le borse di grasso che vengono mascherate dal livellamento della cute circostante. Le borse, in pratica, non "sporgono" più perché tra queste e la pelle si viene a creare un'area uniforme, riempita e livellata dall'acido ialuronico». La tecnica del "doppio filler" costa 500 € a seduta e ne serve una ogni anno e mezzo o due.

### Zigomi pieni, ma senza esagerare

La terza area soggetta alle lancette dell'orologio è lo zigomo. Il quale se è rotondo e un po' convesso, regala subito un'immagine di giovinezza. Ma appena si appiattisce ci fa dimostrare tutti i nostri anni, se non qualcuno in più. «Dopo la boa degli "anta" il grasso sottozigomatico si riassorbe e con esso anche l'osso zigomatico perde densità», precisa il dottor Marco Iera.

«Per ridisegnare uno zigomo alto, esistono diversi filler volumizzanti. Come per le tempie, vanno iniettati sul punto più piatto dello zigomo per restituirgli la sua originaria proiezione, adottando sempre la tecnica lineare-profonda che penetra fino all'osso. Per evitare qualsiasi fastidio, è consigliabile spalmare mezz'ora prima una crema anestetica». I risultati sono visibili fin da subito: dando rilievo allo zigomo è come se tutte le guance "risalissero" verso l'alto. Il costo è intorno ai 300 €).

**Negli "anta" il tessuto adiposo sottocutaneo inizia a riassorbirsi, soprattutto dove è funzionalmente meno utile.**

### Via i solchi naso-genieni

Sono le prime rughe che si formano, insieme alle famigerate "zampe di gallina" del contorno occhi. I solchi che dalla radice del naso scendono lateralmente verso la bocca denunciano l'effetto della forza di gravità sul tono cutaneo. Un cedimento verticale, accentuato dal fatto che quest'area è soggetta alla mimica facciale. Inoltre, è tra quelle in cui il tessuto adiposo sottocutaneo si riassorbe prima perché funzionalmente poco utile. «La natura ha programmato l'invecchiamento in modo da preservare le riserve energetiche di grasso nelle aree più a rischio di traumi, come il collo, il mento e il sottotono, mentre a livello naso-genieno non serve molto e si atrofizza prima», spiega il dottor Iera. «Anche in questo caso il ritocco magico chiama in causa un filler, non volumizzante ma →

## Il laser intradermico rassoda la cute, stimola la formazione di collagene e "scioglie" il grasso sotto il mento.

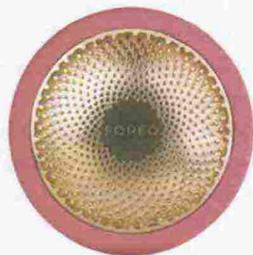
→ semplicemente riempitivo. «Per evitare più iniezioni, viene infiltrato con una sottilissima agocannula che consente di fare un solo "buchino" e di depositare poi il prodotto lungo il solco, secondo la tecnica lineare-retrograda. In pratica, si parte dall'alto, dove ha inizio la ruga, e si arretra poi l'ago a poco a poco, rilasciando a ogni step microgocce di filler». Risultati più che naturali, che durano oltre i 6-8 mesi (costo: circa 300 €).

### Contorno mandibolare più definito

Per ritrovare un profilo ad alta definizione, come le donne dell'Antico Egitto, la medicina estetica offre diverse soluzioni. «Si può puntare sugli

ultrasuoni di potenza microfocalizzati», spiega la dottoressa Veronica Manzoni, medico estetico a Milano e a Romano di Lombardia (BG). «Si tratta di onde acustiche ad alta frequenza e intensità, che vengono fatte convergere in un'area precisa del volto. Penetrando fino al muscolo, gli ultrasuoni esercitano uno stimolo meccanico molto potente su cute, sottocute e persino sulle fibre muscolari. Si ha quindi un effetto lifting immediato che prosegue nei mesi successivi, se si ha cura di idratare bene la pelle. Riattivandosi la sintesi di collagene, la pelle appare ridensificata dall'interno, più soda e compatta». Il protocollo prevede 4 sedute in 2 mesi, che costano 400 € l'una. In alternativa, è possibile ricreare una mandibola ben definita con due filler. «Il primo, volumizzante, viene iniettato con una microcannula», interviene il dottor Iera. «Serve a ridare sostegno e ridurre la lassità. Con il secondo filler, invece, si adotta la classica tecnica lineare: viene infiltrato in due-tre punti lungo la linea man-

dibolare, per restituirle definizione». La terza opzione per il recontouring facciale è rappresentata da un nuovo trattamento chiamato Endolift. Una procedura minvasiva, che utilizza una microfibra ottica. Viene inserita nella cute ed emette in punta una luce laser che ha due bersagli: l'acqua e il grasso. «L'energia termica rilasciata dal laser endotissutale (o intradermico) non è per nulla ablativa», spiega il dottor Roberto Dell'Avanzato, specializzato in chirurgia con master in chirurgia estetica, docente di laserterapia all'Università di San Marino e a La Sapienza di Roma. «Per questo non è necessaria alcuna anestesia né ci sono segni visibili post-trattamento. Endolift provoca una contrazione dei setti connettivali, una retrazione della cute e uno stimolo biologico alla neocollagenesi che prosegue nelle settimane successive. Completa l'opera di rimodellamento anche lo "scioglimento" degli adipociti, un plus rispetto ad altri trattamenti». Serve una seduta ogni 18-24 mesi (costa circa 1200 €). ●



### IL MASSAGGIATORE HI-TECH

**Foreo Ufo** è un dispositivo che si utilizza in abbinamento alla maschera per il viso, per un trattamento antiage ad alta efficacia. Il delicato calore calma e rilassa. Il freddo restringe i pori e combatte i gonfiori. La vibrazione sonica, una tecnologia di massaggio hi tech, esercita sulla pelle ben 8000 pulsazioni al minuto, tonificandola (179,10 €, su [foreo.com](http://foreo.com)).

## Gli attrezzini da usare a casa



### IL DISPOSITIVO A RADIOFREQUENZA

Per stimolare i fibroblasti grazie all'effetto termico, puoi utilizzare un paio di volte alla settimana degli apparecchi per la radiofrequenza viso, come quelli della linea **Tripollar Stop** (prezzi a partire da 299 €, su [mytripollar.com](http://mytripollar.com)).

Un accessorio che si basa su un rilascio controllato di calore teso a rimettere in tensione le fibre elastiche del derma profondo, e a stimolarne la formazione di nuove.

### IL MIX DI 3 TECNOLOGIE

Combina radiofrequenza, ems (elettrostimolazione) e fotostimolazione multiled il trattamento viso intensivo antiage **Relifting di Incarose** (160 €, [incarose.it](http://incarose.it)). La confezione contiene anche un fluido ad azione liftante e levigante, per un'efficacia ancora maggiore.

