

Linea, bellezza,

moda, benessere, psicologia

€ 1,9



Silhouette donna

**Chirurgia
estetica**
la nuova
addominoplastica

**Frutta
e ortaggi
contro
l'influenza**

**Cellulite
curarla
con le alghe**

dimagrire
con le spezie e le erbe



Nuova addominoplastica

Una recente tecnica chirurgica consente di ottenere un ventre piatto con meno rischi e un recupero più rapido

Differenze con quella classica

Liposuzione: la liposuzione eseguita nel corso di questo nuovo tipo di addominoplastica si differenzia da quella abbinata alla versione classica dell'intervento perché eseguita in maniera selettiva, superficialmente e in profondità, con particolari cannule.

Scollamento: lo scollamento che si esegue è piuttosto contenuto. Si limita alla parte centrale e bassa dell'addome. Questa tecnica è anche detta della "talpa" e infatti lo scollamento nella parte bassa ha l'ampiezza dell'incisione, poi si restringe a imbuto e continua a tunnel nella parte centrale dell'addome risalendo se necessario fino a oltrepassare l'ombelico o fino lo sterno. Con questo tunnel si scolla molto poco e si riesce ad arrivare al grasso profondo.

Cicatrice: la cicatrice è un po' più corta rispetto a quella che si ottiene con il metodo classico.

Decorso postoperatorio: minore scollamento dei tessuti, una più ordinata procedura di liposuzione e altri dettagli, fanno sì che il decorso postoperatorio sia più breve e meno doloroso.

Si entra in clinica detestando la propria pancia piena di "rotolini", con i muscoli rilassati e la pelle pendente, magari con smagliature, e si esce con un ventre rimodellato, liscio, teso. L'intervento che ha permesso questo risultato è l'addominoplastica, un'operazione che esiste da diverso tempo, invasiva sì ma sicura se eseguita da un chirurgo serio ed esperto, in strutture idonee.

• Solo da due anni però si può scegliere una versione più "dolce" di questo intervento in cui lo studio anatomico della parte da trattare e l'esperienza chirurgica hanno permesso di modificare la tecnica tradizionale, portandola verso una minore invasività dell'operazione e una migliore estetica complessiva del risultato.

• Ecco i dettagli e i vantaggi di quest'addominoplastica dolce.

Una tecnica innovativa

Cosa significa "dolce"

La sua "dolcezza" non deve far pensare a qualcosa di naturale o completamente priva di incisioni. Dolce sta a significare che, rispetto all'addominoplastica tradizionale, è più delicata, rispettosa delle strutture anatomiche e più attenta a strutturare i vantaggi dell'intervento classico abbinato alla liposuzione evitando tutti gli svantaggi che l'abbinamento di queste due tecniche poteva comportare.

• Pur rimanendo invasiva (per forza

di cose) è, in pratica, più raffinata: il chirurgo lavora in superficie, andando negli strati più profondi solo in una parte limitata del ventre.

• L'attenzione nei confronti di alcuni dettagli durante l'intervento riduce i fastidi postoperatori tipici e alcuni rischi. Il recupero di una vita normale è più rapido. I risultati estetici sono buoni.

A chi è adatta

Si può ricorrere a questo intervento per eliminare un eccesso di grasso, o



254

per restituire tensione a un addome rilassato e cadente, o per togliere le smagliature (soprattutto quelle che si trovano al di sotto dell'ombelico) oppure come soluzione a tutti questi problemi insieme. È anche adatta per rendere di nuovo compatti i muscoli addominali quando questi risultano estremamente rilassati.

- Non c'è un'età migliore di un'altra per sottoporvisi, anche perché è un intervento che non impedisce di intraprendere gravidanze negli anni successivi. Certo è che, in genere, sarebbe bene scegliere di ricorrervi

quando non ci sono più "rischi" di rovinare il risultato ottenuto.

Gli esami da fare

Gli esami richiesti dal chirurgo e dall'anestesista per acconsentire all'operazione ed evitare qualsiasi problema sono quelli comuni alla maggior parte degli interventi chirurgici che necessitano di anestesia, di qualunque tipo essa sia.

- Si va dagli esami del sangue, a

quelli delle urine, dall'elettrocardiogramma alla radiografia del torace.

- Oltre a questi esami possono esserne necessari altri più specifici nel caso in cui si abbiano problematiche legate al fegato, alla coagulazione del sangue, ai reni o qualche altro disturbo particolare.

- Qualche giorno prima dell'intervento, chi fuma dovrà smettere, e chi prende la pillola anticoncezionale dovrà sospenderla fino al mese successivo. Questo per migliorare l'ossigenazione dei tessuti e il drenaggio dei liquidi. ▶

La degenza

Dopo un'addominoplastica dolce, in genere non c'è bisogno di rimanere la notte in clinica. Salvo in alcuni casi più complessi, è dunque possibile tornare a casa la sera stessa dell'intervento, dopo un attento monitoraggio da parte del chirurgo e dell'equipe medica. Questo anche se si ha un drenaggio (il tubicino che fuoriesce dalla ferita che serve per favorire l'eliminazione di liquidi stagnanti, siero e sangue, che altrimenti creerebbero problemi internamente e dovrebbero essere aspirati) da tenere 24 o 48 ore.

- Il dolore e il senso di tensione addominale, quando presente, sono relativi quasi esclusivamente al lavoro eseguito sulle fasce muscolari. Sono comunque gestibili con gli antinfiammatori e gli antidolorifici che il chirurgo prescrive dopo l'intervento.
- Per evitare il più possibile il dolore, il chirurgo insegna come muoversi senza contrarre gli addominali, almeno per i primi tempi. Alzarsi, sedersi, sdraiarsi sono gesti abituali che si fanno contraendo i muscoli addominali ma che, facendo attenzione, possono essere eseguiti sfruttando e scaricando il peso su altri gruppi muscolari che non sono stati "foccati".

Le fasi dell'operazione

► Il disegno

Il giorno dell'intervento il chirurgo disegna sull'addome i tratti che seguirà durante l'intervento al fine di evidenziare quali sono i difetti da correggere. Fa questo con la persona in piedi, sdraiata e seduta, per vedere se la correzione andrà a risolvere anche eventuali "rotolini" o difetti che si manifestano solo in questa posizione.

- Individua anche il punto preciso in cui eseguire l'incisione: questa dovrà trovarsi assolutamente al di sotto dell'ultima piega della pancia, il più in basso possibile.

L'anestesia

Fatto questo, è il turno dell'anestesista. Questa figura molto importante in qualsiasi intervento chirurgico, compone la miscela anestetica più adatta alla persona che subisce l'intervento solo dopo aver analizzato gli esami del sangue precedentemente forniti.

- L'anestesia viene calibrata sulla persona anche in base all'entità e alla previsione di durata dell'intervento. Può essere locale con seda-

zione se l'intervento è minimo, peridurale (o epidurale) oppure generale per interventi più impegnativi ed estesi.

La liposuzione

Dopo l'anestesia il chirurgo inizia con la liposuzione. Per prima cosa prepara la zona infiltrando una soluzione fisiologica arricchita di vasocostrittori e altre sostanze. Poi comincia l'aspirazione. Usa cannule molto sottili manovrate con movimenti corti, rapidi e di avvitamento e svitamento. L'abilità del chirurgo e la sua esperienza devono essere tali da consentirgli di rimanere con la cannula a un livello superficiale.

- Lo scopo è quello di non andare a bucherellare e strappare "la fascia (o strato) di Scarpa", una membrana, un velo che divide a metà tutto il grasso della parete addominale. In questa fascia corre buona parte della rete vascolare della zona. Preservandola, dunque, aumenta la sicurezza per quanto riguarda la circolazione (venosa, arteriosa e linfatica) che non viene troppo traumatizzata.

- Con la liposuzione si porta via il grasso che si trova nello strato superficiale. In questo modo si indebolisce



Cosa indossare dopo l'intervento

Dopo l'intervento tutta la parte viene medicata dal chirurgo con l'applicazione di bande adesive, elastiche e leggermente compressive.

- In questo modo si protegge la pelle delicata che si trova vicino la sutura e si limita il gonfiore: la compressione, infatti, favorisce il drenaggio dei

liquidi e la più rapida ripresa di una corretta circolazione sanguigna locale.

- Sempre per favorire riassorbimento degli edemi postoperatori, anche una volta tolta la prima medicazione bisogna indossare fasce elastiche o panciere per circa un mese. Sarà il chirurgo a indicare il modello più adatto al

caso (per quel che riguarda l'altezza della fascia e il suo grado di compressione).

- La parte che va dalla cicatrice all'ombelico tende, infatti, a gonfiarsi e per questo, per decongestionare e favorire il ritorno alla normalità, è bene tenerla protetta e compressa per almeno 30 giorni.

anche la tensione dei tessuti: ciò favorirà la conclusione dell'intervento quando il chirurgo dovrà far scivolare i tessuti verso il basso. Dove è necessario, aspira anche nello strato profondo, specialmente lateralmente, per assottigliare il punto vita.

L'incisione e la tecnica della talpa

Comincia l'intervento vero e proprio. Il chirurgo inizia a incidere la pelle seguendo il disegno preoperatorio. Procedo poi con lo scollamento con una tecnica detta "della talpa": proprio come una talpa che scava il suo stretto cunicolo, il chirurgo ricava un tunnel nella zona centrale dell'addome.

- Lo scollamento riguarda, dunque, solo la striscia centrale dell'addome. Ritaglia una striscia di grasso profondo e, se necessario, riunisce le fasce di muscoli addominali, se dovessero essere troppo rilassate, tenendole unite con punti di sutura.

- Fissati i muscoli, unisce i lembi della striscia precedentemente eliminata ottenendo un pavimento teso, liscio, naturale, contenitivo su cui andrà adagiata la pelle.

- Se la cute da eliminare è molta e quindi è previsto un notevole scivolamento della pelle verso il basso, è necessario ritagliare una nuova sede per l'ombelico, per fare in modo che la sua posizione non cambi.

Le cicatrici

Per questo intervento è prevista una sola cicatrice di una lunghezza variabile in base alla quantità di pelle che si deve asportare. Può misurare dai 10 ai 15 centimetri, non è dritta ma disegna una curva (come un sorriso) per meglio seguire l'anatomia dell'addome ed essere meno visibile.

- Questa viene fatta appena sopra il pube, laddove comincia la peluria, dunque molto bassa: in questo modo può essere coperta da un qualsiasi slip o, al mare, dal bikini.

- Se è stato spostato allora ci sarà una cicatrice anche intorno all'ombelico. Si tratta di una cicatrice del tutto invisibile, nascosta dalle pieghe naturali dell'ombelico stesso.

Simonetta Barone

Consulenza del dottor Gianfranco Bernabei,
specialista in Chirurgia plastica ed estetica
a Milano.



Tommaso

I costi

Per un intervento di piccole dimensioni, comprensivo di tutto, si possono spendere circa 5.000,00 euro.

- Se la zona interessata supera l'ombelico allora il prezzo aumenta e diventa 10.000,00 euro.

- Sottoponendosi all'intervento in una clinica dove si rimane 2 o 3 giorni si può arrivare a spendere anche 15.000,00 euro.

Di nuovo in forma

Dopo l'intervento è necessario riposare ed evitare sforzi.

- La convalescenza dall'intervento (variabile da caso a caso) può variare dai 4 ai 10 giorni, prima dei quali non si può riprendere l'abituale attività lavorativa. Già dopo 3 giorni, però, si può

uscire di casa.

- Per ritornare ad avere una vita "normale" con la possibilità di svolgere tutte le attività come prima dell'operazione, compresi gli sport, bisogna aspettare almeno un mese.

- Nel frattempo, già dall'ottavo giorno dall'operazione, è

consigliabile sottoporsi (per un mese, due volte alla settimana) a massaggi di tipo dolce e a linfodrenaggi manuali o massaggi connettivali (tutti accomunati dal fatto di favorire la circolazione e lo smaltimento dei liquidi stagnanti).

- Anche a casa, da sole,

ci si potrà massaggiare la parte, delicatamente, per renderla meno fibrosa.

- Dopo un intervento del genere (come dopo una liposuzione) la pelle in via di guarigione tende a cicatrizzarsi risultando fibrosa, dura e poco scorrevole (aderenza

sottocutanea). È un effetto che scomparirà da solo ma che può essere risolto più velocemente con i massaggi giusti.

- Affinché la cicatrice sia completamente "matura" cioè stabile, non più arrossata né gonfia, devono passare dai 6 ai 12 mesi.