

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Effetto ali di pipistrello: l'inetetismo delle braccia può essere combattuto

Con gli anni si riduce la produzione di collagene ed elastina
Le risposte: dieta corretta, terapie mirate e anche chirurgia

Federico Mereta

Palestra, per tonificare i tricipiti. Dieta ferrea, per dire addio ai chili di troppo, facendo attenzione affinché non si tratti solo di un arrivederci. Movimento, che fa sempre bene, e passeggiate con le racchette per muovere anche i muscoli del torace, delle spalle e delle braccia. Mentre le giornate e il clima ci accompagnano verso l'estate, per molte persone avanti con gli anni c'è un nemico estetico che preoccupa.

Dopo che gli avambracci sono stati a lungo coperti, ci si accorge che la pelle tende a farsi meno elastica e a "penzolare". Insomma, ci si ritrova un po' come i supereroi dei fumetti, con il mantello sotto il braccio che tende ad ingrandirsi. E se pensate a Batman, capirete perché questo inetetismo venga definito come effetto "ali di pipistrello".

All'origine del fenomeno c'è soprattutto il passare del tempo. Con gli anni si riduce la produzione di collagene ed elastina, i componenti che aiutano la pelle a mantenersi elastica. E non ci sono dubbi che la genetica giochi un ruolo. Soprattut-

to in chi ha seguito una dieta particolarmente ferrea, la pelle si trova col tempo a farsi ancora più sottile, anche per il calo del tenue fascio di grasso e/o del tessuto muscolare che si trova in questa zona del corpo. A fronte di questi cali di volume, soprattutto nelle donne, la pelle tende a essere meno "vivace" e quindi a pendere verso il basso, creando appunto l'effetto del mantello di Batman. In vista della stagione estiva, occorre dunque difendersi. Ma come? La "remise en forme" può essere agevolata dagli esperti, come ha ricordato Giovanni Alberti durante il Congresso della Società Italiana di Medicina Estetica (Sime). «Sono diverse le terapie e i protocolli che possiamo applicare in caso di ipotonie cutanee e muscolari» è il suo commento «Tra queste, la biostimolazione con acido ialuronico ibridizzato, gli ultrasuoni focalizzati, la carbossiterapia, l'elettrostimolazione con i campi magnetici e la biodermogenesi, una particolare metodica di radiofrequenza, affermata ormai a livello internazionale e validata da ricerche scientifiche alle quali ho partecipato personalmente. Fondamentale è partire con una diagnosi

corretta che ci consenta di interpretare e capire le cause del problema in un determinato paziente, ma anche valutare cosa sia opportuno proporgli».

Attenzione però: non crediate che solo grazie a trattamenti specifici l'effetto "ali di pipistrello" sparisca. Occorre anche metterci del nostro. E non si deve dimenticare che attività fisica, esercizi mirati e corretta alimentazione rimangono gli elementi prioritari e preventivi per mantenere le braccia belle e in salute. A tavola, non pensate che sia utile passare da un'alimentazione ricca a stare improvvisamente a stecchetto. «Dieta non significa tagliare drasticamente le calorie, ma un piano alimentare sano, prescritto da uno specialista, in grado di rallentare il processo di invecchiamento, senza danneggiare i tessuti: dunque un'alimentazione ricca proteine, senza eliminare completamente i carboidrati, e soprattutto seguendo i consigli degli esperti». Ma sia con l'alimentazione che nell'attività fisica fino alla terapia estetica, la parola d'ordine è personalizzare. «A volte, si corre il rischio di utilizzare un metodo sbagliato» spiega Alberti «e questo porta a risultati deludenti.

Ad esempio, sulle braccia ad ali di pipistrello in stadio avanzato, possono risultare efficaci metodiche più energiche come gli ultrasuoni. Se il target riguarda i muscoli delle braccia, la migliore risposta si avrà con l'elettrostimolazione con i campi magnetici».

«Le braccia sono un'area anatomica molto spesso sede di inetetismi da varie cause» commenta Emanuele Bartoletti, presidente della Sime «Come foto-invecchiamento, cronoinvecchiamento, dimagrimento, eccesso ponderale. Ogni condizione ha una specifica terapia ma è come sempre importante la prevenzione. Tutte le terapie presentate sono valide a condizione che venga prima effettuata una valutazione diagnostica sulla qualità della situazione, sull'eziologia e sul livello di inetetismi. Ricordiamo che quando la cute è molto in eccesso, l'unica indicazione è l'intervento di chirurgico di brachioplastica».

A quel punto, il bisturi è fondamentale a patto che sia uno specialista ad accompagnarci nel percorso di cura. Ma giocare d'anticipo, con sane abitudini e giuste terapie, può aiutare molto a combattere le "ali di pipistrello". —

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



175003

Come è fatta la pelle

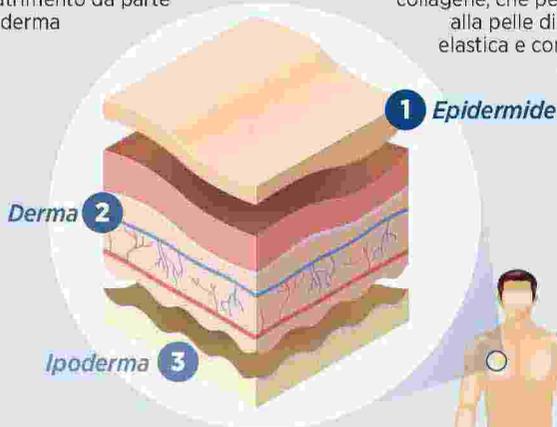
La pelle è composta da tre strati sovrapposti

1 Epidermide

È lo strato più superficiale, ed è formato da cinque strutture sovrapposte. Lo strato corneo, è formato da pelle ormai "inutilizzabile" pronta a sfaldarsi. Sotto lo strato corneo si trovano strutture vive, che ricevono il nutrimento da parte del derma

Derma 2

È costituito soprattutto da tessuto connettivo muscoli e vasi sanguigni. È una sorta di "serbatoio" di sangue e nutrimento per l'epidermide ed ha uno strato di proteine speciali, che forma il tessuto collagene, che permette alla pelle di essere elastica e compatta



3 Ipoderma

È il livello più profondo ed è fatto soprattutto da grasso e tessuto elastico. Il pannicolo adiposo ha una funzione isolante riveste nei confronti degli organi interni, che vengono così protetti dalle variazioni ambientali legate al caldo e al freddo

L'ECO - HUB