



I consigli del Medico

GUIDA ANTIAGING

Dott. Giovanni Scornavacca

DOTT. GIOVANNI SCORNAVACCA

È UN MEDICO CHIRURGO ESPERTO NELLE DISCIPLINE DELLA MEDICINA ESTETICA, NUTRIZIONE BIOLOGICA, OMOTOSSICOLOGIA E OMEOMESOTERAPIA.

IL DOTT. SCORNAVACCA SI È LAUREATO IN MEDICINA E CHIRURGIA NEL 1983, PRESSO L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CATANIA ED OGGI RICOPRE ANCHE IL RUOLO DI DOCENTE PRESSO L'ASSOCIAZIONE MEDICA ITALIANA DI OMOTOSSICOLOGIA (A.M.I.O.T.).

"RITROVARE L'ARMONIA CON IL PROPRIO CORPO E LA SICUREZZA IN SÉ STESSI, SENZA DOVER NECESSARIAMENTE RICORRERE A BISTURI E INTERVENTI PIÙ INVASIVI."



www.facebook.com/Dr.GiovanniScornavacca



www.instagram.com/dr.giovanni.scornavacca

INDICE

1. INTRODUZIONE

2. L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

3. DIETA DISINTOSSICANTE

4. ALIMENTI: QUALI EVITARE

5. VISO E CORPO: COME PRENDERSENE CURA?

6. I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

7. CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

8. CAPILLARI FRAGILI: COSA FARE?

9. EPILAZIONE

INTRODUZIONE

Con l'avanzare degli anni, il nostro corpo compie diversi cambiamenti e questi, nella maggior parte dei casi, sono fisiologici e non rappresentano un pericolo.

Oggi affrontiamo l'argomento al femminile considerando le fasi e le transizioni normali che una donna attraversa dai 40-45 anni in poi.

Scopriremo quanto l'**alimentazione**, l'**attività fisica** e un sereno **stato d'animo** siano i 3 alleati migliori per mantenere un corpo sano e giovane.

Occuparsi della propria salute e di mantenere un sano e positivo invecchiamento è fondamentale per contrastarlo adeguatamente. Ma quali strumenti offre la Medicina per aiutare le donne?

“Le pazienti, in percentuale maggiore donne, che si rivolgono al medico estetico, hanno spesso esigenze differenti, in base all'età e all'aspetto: dal ringiovanimento del viso e del corpo all'attenuazione delle rughe, ma non solo. L'aumento del volume delle labbra o operazioni più complesse come liposuzioni o interventi al seno sono all'ordine del giorno.

Ognuno ha i suoi bisogni, che vanno ascoltati e compresi al meglio, per poter proporre una soluzione personalizzata”



L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

L'idratazione è il rimedio più naturale per mantenere il proprio aspetto sempre fresco e attraente. Una corretta idratazione è fondamentale per l'organismo, anche se spesso si tende a sottovalutarne l'importanza. L'acqua presente nel corpo infatti, trasporta le sostanze nutritive, promuove la digestione, determina la termoregolazione, veicola l'eliminazione di scorie e permette la trasmissione degli stimoli cerebrali. Il fabbisogno quotidiano varia in base al fisico e all'età, ma in generale bere a sufficienza significa assumere circa 2 litri d'acqua al giorno. È inoltre indispensabile bere di più in estate e durante l'attività sportiva, quando la sudorazione e la traspirazione aumentano, per prevenire la disidratazione ed evitare i colpi di calore.



L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

Anche una corretta alimentazione può favorire l'idratazione: consumare frutta e verdura di stagione aiuta a fornire liquidi e preziosi sali minerali all'organismo. I cetrioli, i pomodori, le pesche, le angurie e i meloni, ad esempio, sono ottimi per idratarsi a tavola. Bere acqua non solo placa la propria sete e mantiene idratati, ma produce diversi benefici anche dal punto di vista estetico. L'eliminazione di tossine rende la pelle più fresca e radiosa prevenendo la comparsa di acne e inestetismi della pelle, l'idratazione favorisce la ricrescita delle unghie e sebbene non potrà cancellare magicamente rughe e segni dell'invecchiamento, aiuta a mantenere la naturale elasticità della pelle. La giusta idratazione, inoltre, può persino ridurre la perdita di capelli rendendoli più folti e resistenti.



DIETA DISINTOSSICANTE

Per dieta disintossicante o dieta detox si intende un regime alimentare finalizzato alla depurazione dell'organismo dalle tossine nocive, accumulate a causa di uno stile di vita caratterizzato da una scorretta alimentazione, da stress psicologico, dall'utilizzo smodato di farmaci e dall'inevitabile inquinamento ambientale. La dieta detox si propone quindi di migliorare lo stato di salute generale andando ad attuare piccole modifiche nella vita di tutti i giorni. Inoltre, pur non essendo direttamente finalizzata al dimagrimento, produce ottimi risultati nella perdita di peso. La funzionalità di questa dieta si basa sulla messa in pratica di alcuni principi fondamentali. È indispensabile un cambiamento del regime alimentare che prediliga il consumo di cibi disintossicanti ricchi di acqua, di fibre, di vitamine, di sali minerali e di antiossidanti in genere evitando cibi fast-food e cibi confezionati ricchi di grassi e conservanti.



DIETA DISINTOSSICANTE

È inoltre richiesto di modificare lo stile di vita attraverso l'aumento dell'attività fisica, l'eliminazione del tabagismo, la riduzione dell'esposizione all'inquinamento ambientale e la corretta gestione dello stress dovuto alla vita frenetica di tutti i giorni; questo è possibile grazie anche all'aiuto di pratiche come lo "Yoga detox" o la meditazione. La riduzione di farmaci inoltre è consigliata prediligendo invece sostanze **omeopatiche** e naturali. L'utilizzo di prodotti detergenti per il viso, maschere detox ed alcuni massaggi drenanti finalizzati a riattivare la circolazione favoriscono inoltre il processo di disintossicazione della pelle e dei tessuti rendendoli più luminosi e tonici. E quando serve un aiutino in più, si può ricorrere a specifici protocolli medico estetici per ossigenare i tessuti, rendere la pelle più idratata e giovane e stimolare il metabolismo e la rigenerazione cutanea.

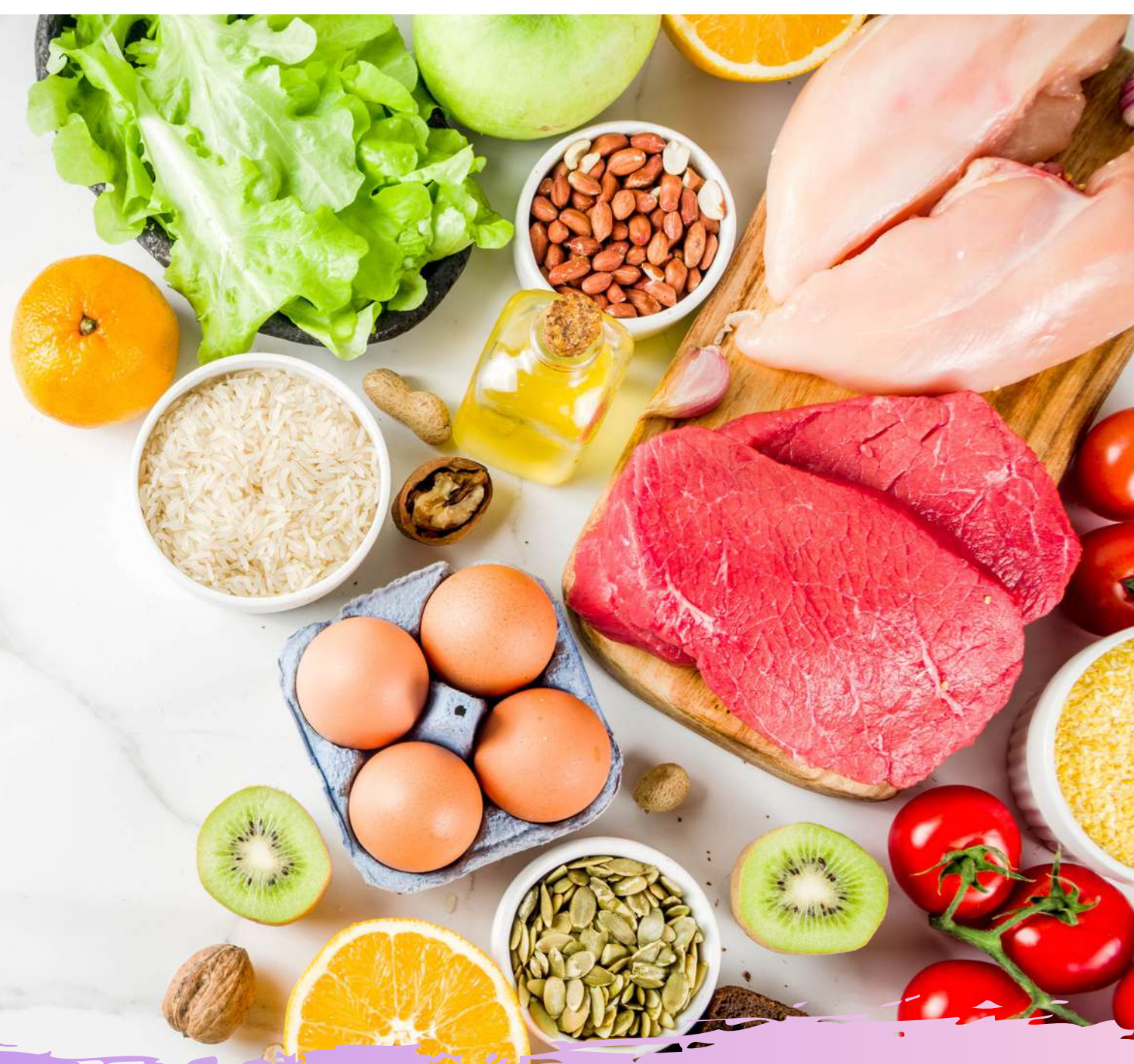


ALIMENTI: QUALI EVITARE E QUALI ABITUDINI MODIFICARE

Sappiamo bene che la dieta mediterranea, vista la sua varietà di alimenti, è considerata la migliore.

Consapevoli che non esistono diete miracolose e che non ci sono alimenti che aumentano la longevità cerchiamo di capire quali alimenti invece diventano una potenziale minaccia.

1. **Eccessive calorie:** in linea di massima ridurre l'apporto calorico è fortemente correlato con l'aumento della durata di vita oltre che della qualità di vita, prevenendo molte malattie;
2. **Alcool:** soprattutto per quanto riguarda i superalcolici, mentre il vino rosso, ricco di resveratrolo, se consumato con moderazione può essere un aiuto;
3. **Alimenti industriali:** insaccati, affettati ma anche patatine e formaggi andrebbero consumati con molta moderazione. Hanno inoltre elevati livelli di sale direttamente correlato con l'ipertensione.



VISO E CORPO: COME PRENDERSENE CURA

I Centri Estetici possono essere un buon alleato soprattutto quando l'intervento che gli si chiede deve produrre effetti moderati, ma hanno alcuni limiti. Il limite è dovuto al fatto che possono essere utilizzati strumenti e tecniche superficiali, con limitato effetto rigenerante.

L'estetista non può utilizzare i dispositivi per nati per uso Medico Estetico che operano invece alla profondità necessaria per una effettiva rigenerazione dei tessuti.

I due ruoli quindi non sono intercambiabili o in competizione, ciascuno fa la sua parte compatibilmente con i mezzi di cui può disporre.



I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

FILLER letteralmente “riempimento” possono essere di varia natura:

- Acido ialuronico, sostanza naturale molto usata ma non ha proprietà rigenerative;
- Lipofilling: viene prelevata una piccola quantità di grasso e reintrodotto nelle aree con maggiore carenza di tessuto sottocutaneo;
- SEFFILLER® viene prelevato una parte di tessuto vasculo-stromale naturalmente ricco di cellule staminali mesenchimale di origine adiposa che stimolano la crescita di nuove cellule.



I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

Botox:

la tossina botulinica è funzionale a rimuovere le anti estetiche rughe di espressione che tipicamente lasciano segni sulla fronte e sul viso. Il botulino infatti è in grado di inibire momentaneamente l'utilizzo dei muscoli facciali, riducendo le rughe d'espressione. Parliamo di un trattamento sicuro con una durata dai 4 ai 6 mesi. Tuttavia per scoprire qual è la soluzione migliore per te non esitare a contattare il tuo Medico Estetico di fiducia per un consulto gratuito.



I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

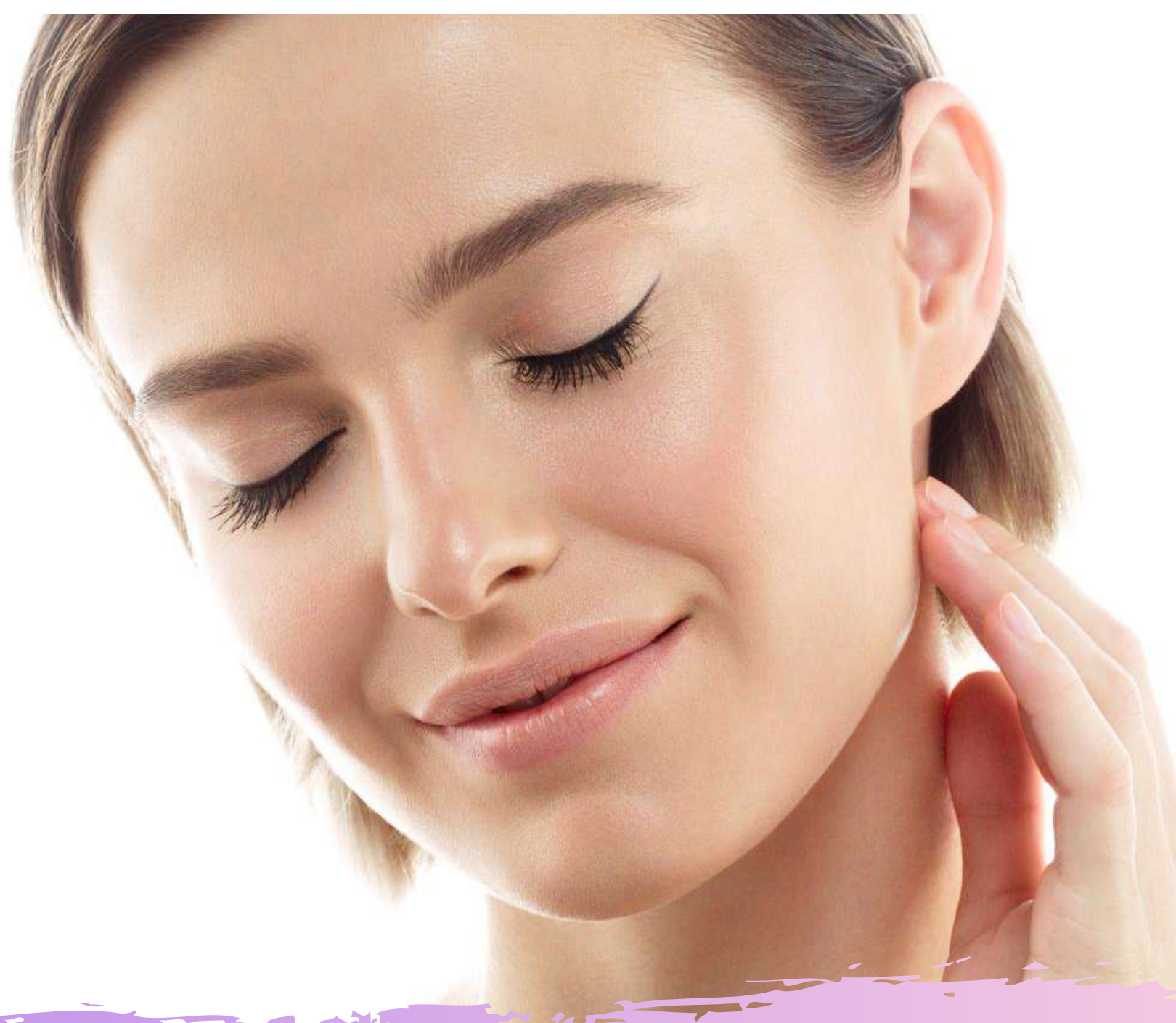
Il peeling chimico (dall'inglese to peel, "spellare", "sbucciare") è una tecnica clinico-estetica che consiste nell'applicazione di uno o più agenti caustici sulla cute per un periodo sufficiente ad interagire con strati cellulari sempre più profondi dell'epidermide e successivamente del derma. Può semplicemente accelerare i processi naturali di desquamazione, ma può anche necrotizzare l'epidermide e una porzione più o meno profonda del derma, essenzialmente mediante coagulazione proteica o lisi. In funzione delle sostanze utilizzate, della procedura di applicazione e degli strati cutanei raggiunti, qualsiasi peeling chimico può, in misura maggiore o minore, modulare i processi rigenerativi e riparativi della cute. Il peeling chimico, quando produce una esfoliazione solo degli strati più esterni, può essere eseguito anche come trattamento cosmetico e procedura non ambulatoriale.



I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

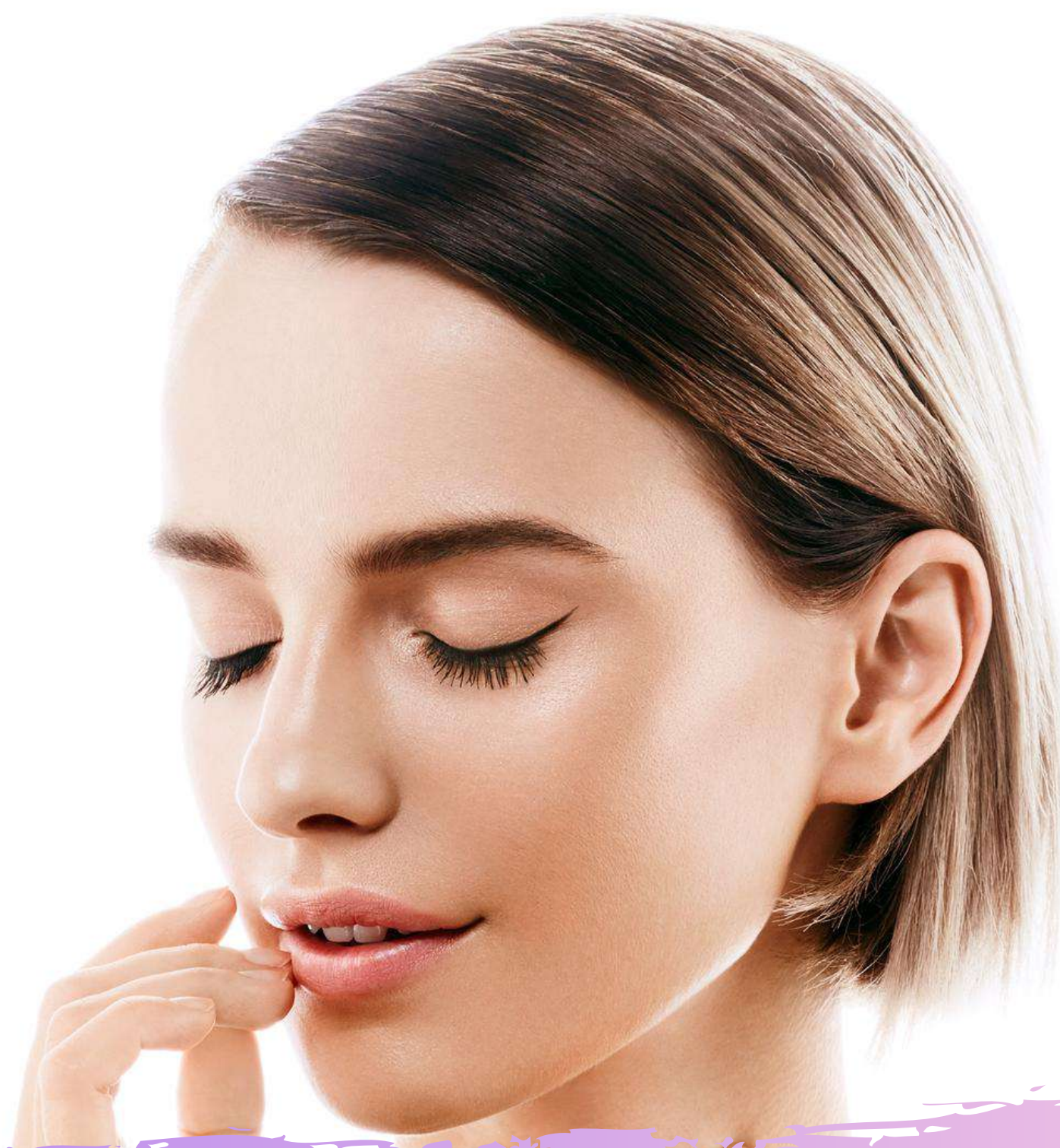
Lifting non chirurgico con fili

Oggi, la nuova e rivoluzionaria procedura del cosiddetto Lifting con i fili di sostegno offre l'opportunità di un "ritorno indietro nel tempo" ed ottenere un aspetto più giovanile e più fresco. Tutto ciò è possibile senza anestesia generale, senza ricovero in ospedale e senza lunghi periodi di recupero. Questo trattamento è una nuova tecnica per il soft lifting, che viene eseguito in anestesia locale e richiede circa 30-45 minuti. Il recupero è immediato e le persone sono in grado di riprendere la loro attività di routine immediatamente dopo la procedura. Circa due settimane dopo il trattamento, la pelle del viso ritrova la sua consistenza naturale e grazie al riposizionamento dei tessuti il sopracciglio, le guance, l'ovale del viso e la cute del collo



I DISPOSITIVI MEDICI PIÙ USATI

appariranno leggermente sopraelevate e senza segni visibili o cicatrici nelle zone dove si è intervenuto. Il lifting con i fili di sostegno o Silhouette Soft (il nome del dispositivo medico) è un trattamento che ha dimostrato di contrastare gli effetti della perdita di tono cutaneo, esso vi permetterà di arrestare i segni del tempo in modo del tutto sicuro. I componenti dei fili Silhouette Soft sono naturali e completamente riassorbibili. Il trattamento con Silhouette Soft è un trattamento su misura e per qualsiasi zona del viso e del corpo, i risultati sono immediati e duraturi circa 15-18 mesi. Anche dopo l'assorbimento dei fili, la consistenza della pelle si mantiene nel tempo. Inoltre, è fattibile l'associazione contemporanea o in tempi diversi con altri trattamenti estetici, quali i fillers all'acido ialuronico e botulino.



CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

La ritenzione idrica e la cellulite possono presentarsi insieme ma non è scontato. Si tratta di due disturbi distinti e il sovrappeso può essere la causa di entrambe. Una sana alimentazione, moderata attività fisica e alleviare lo stress possono migliorare entrambe, tuttavia ci sono diversi rimedi.

- la **carbossiterapia**: inoculazione di anidride carbonica sotto pelle per riattivare i vasi sanguigni compressi dal grasso e dalla ritenzione idrica;
- **Radiofrequenza**: sfrutta le onde elettromagnetiche per colpire gli strati più profondi della pelle per produrre nuovo collagene, migliorare il micro-circolo e quindi l'ossigenazione dei tessuti;



CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

- **Cavitazione:** utilizza ultrasuoni a bassa frequenza che rompono i setti fibrosi e permettono alle cellule adipose di essere espulse dal sistema linfatico.
- **Crioliposcultura**, tecnica che sfrutta le basse temperature per congelare il tessuto adiposo che viene così distrutto senza alterare i rimanenti tessuti circostanti;
- **LESC** (lipoemulsione sottocutanea) liposculture mininvasiva non dolorosa che prevede lo scioglimento del grasso sottocutaneo per mezzo di una sonda che emette ultrasuoni.

Chiedi al tuo Medico Estetico cosa è meglio per te.



CAPILLARI FRAGILI: COSA FARE?

La fragilità capillare è un problema molto diffuso nelle donne che si manifesta con la comparsa di macchie violacee e vene superficiali in particolare sul viso e sulle gambe. Le cause di origine sono principalmente dovute a predisposizioni genetiche ereditarie, deficit nutrizionali di sostanze quali la vitamina C, temporanee alterazioni ormonali che possono presentarsi in gravidanza o nella fase premestruale e scorrette abitudini dovute a un'eccessiva esposizione al sole, inattività fisica, sovrappeso e stress. Le soluzioni consigliate sono spesso di natura dietetica e favoriscono il consumo di frutti di bosco, per le loro proprietà antiossidanti, agrumi ed acidi grassi essenziali omega-3. Ma come affrontare la questione depilazione in questo caso?



EPILAZIONE

Esistono diverse soluzioni che potrebbero alleviare il problema: l'utilizzo del rasoio, di creme depilatorie, la pasta di zucchero e le cere a bassa fusione che evitano lo stress epidermico dovuto al calore. È noto però come questi trattamenti non siano estremamente efficaci e risolutivi; tendono ad irrobustire la ricrescita dei peli e la ceretta, anche la più delicata, sottopone le gambe allo strappo, che è a tutti gli effetti uno stress per la parte interessata. Una soluzione definitiva, indolore e soprattutto senza rischi c'è: l'**epilazione permanente**. Il laser infatti colpisce solo ed esclusivamente la radice del pelo senza alterare la struttura epidermica e provocare stress circolatorio oltre ad offrire con il tempo la libertà dai peli superflui. È possibile trattare aree molto estese del corpo in pochi minuti garantendo trattamenti efficaci con i migliori risultati, per la massima soddisfazione del paziente, e un ottimale ritorno dell'investimento. qualsiasi soluzione si decida di attuare, è importante affidarsi ad esperti medici che possano consigliare il trattamento più adatto in funzione dell'esigenza.



DOTT. GIOVANNI SCORNAVACCA

LA MEDICINA ESTETICA RIGENERATIVA

Ritrovare l'armonia con il proprio corpo e la sicurezza in sé stessi, senza dover necessariamente ricorrere a bisturi e interventi più invasivi.

Ascoltare davvero i bisogni di una persona ed aiutarla a mantenere l'aspetto di sé che meglio la rappresenta per aumentare così la qualità di vita.

La salute non è solo l'assenza di malattie, ma uno stato di benessere fisico, psicologico e sociale (Organizzazione Mondiale della Sanità).

La bellezza salverà il mondo
Dostoevskij



www.facebook.com/Dr.GiovanniScornavacca



www.instagram.com/dr.giovanni.scornavacca