



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](https://www.facebook.com/Dr.GiovanniScornavacca)



[www.instagram.com/dr.giovanni.scornavacca](https://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.

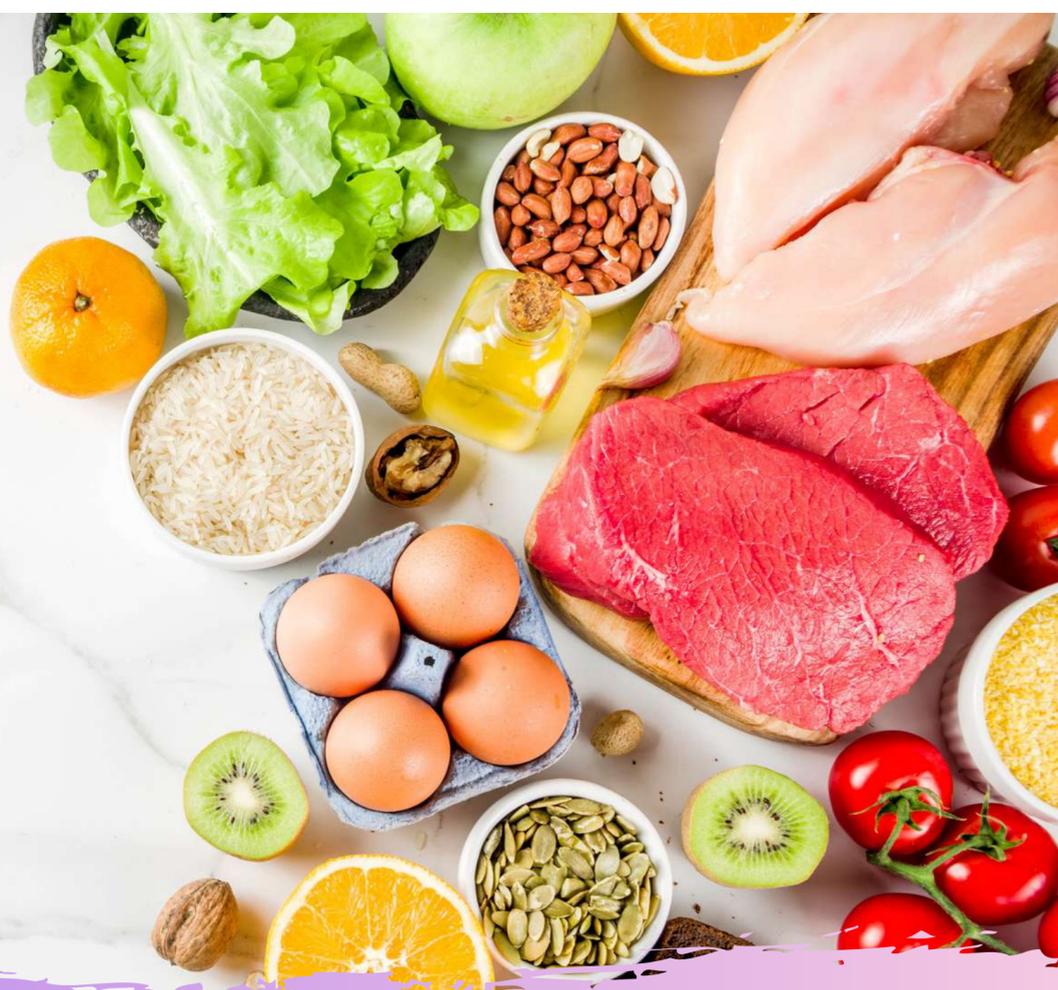


# ALIMENTI: QUALI EVITARE E QUALI ABITUDINI MODIFICARE

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

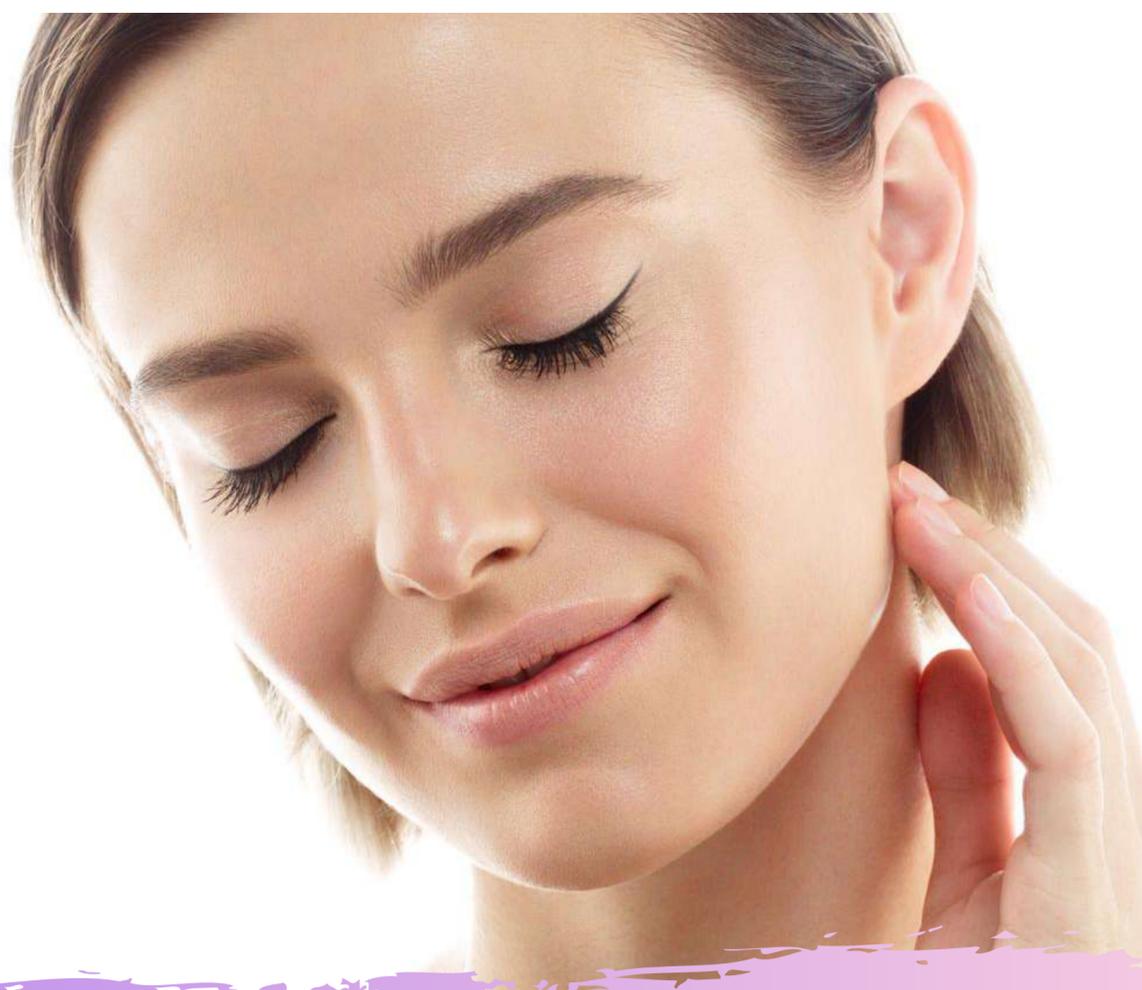
**Il peeling chimico** (dall'inglese to peel, "spellare", "sbucciare") è una tecnica clinico-estetica che consiste nell'applicazione di uno o più agenti caustici sulla cute per un periodo sufficiente ad interagire con strati cellulari sempre più profondi dell'epidermide e successivamente del derma. Può 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

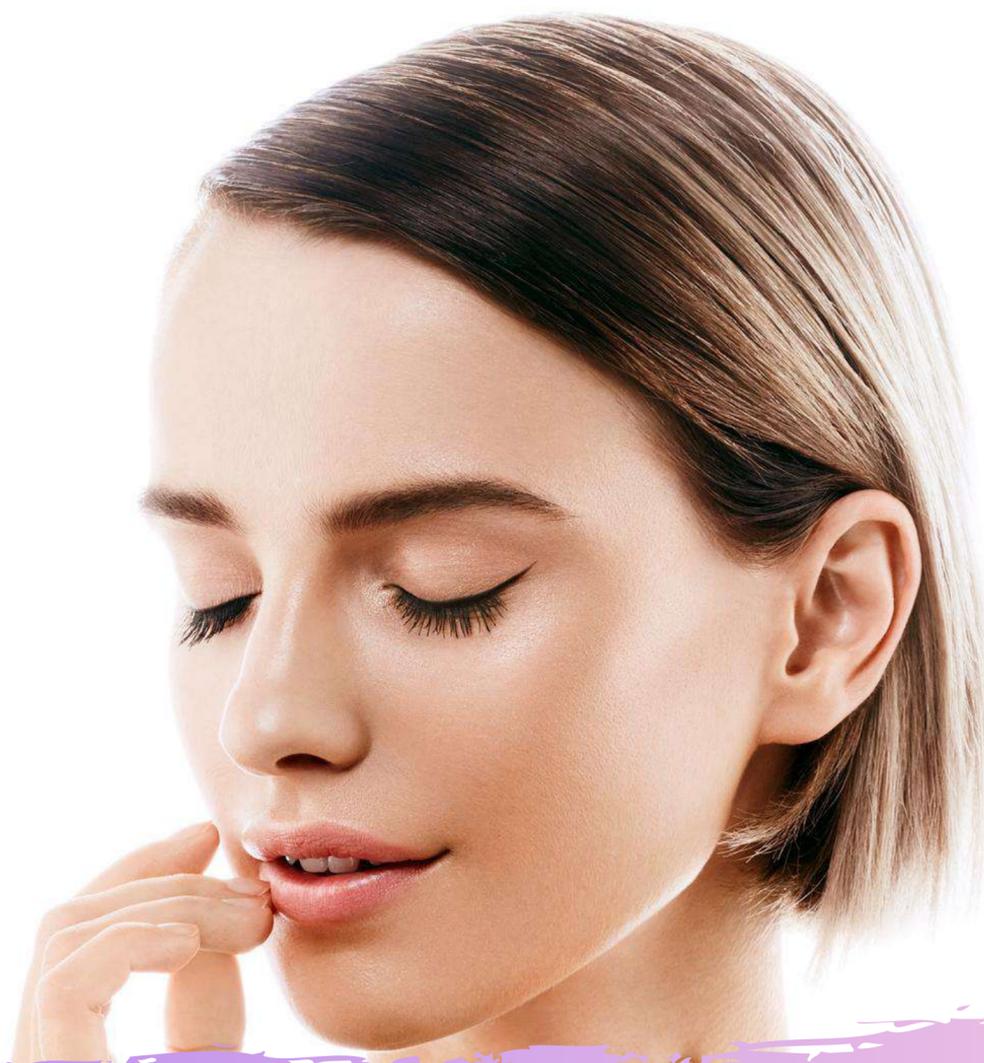
## **Lifting non chirurgico con fili**

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](https://www.facebook.com/Dr.GiovanniScornavacca)



[www.instagram.com/dr.giovanni.scornavacca](https://www.instagram.com/dr.giovanni.scornavacca)