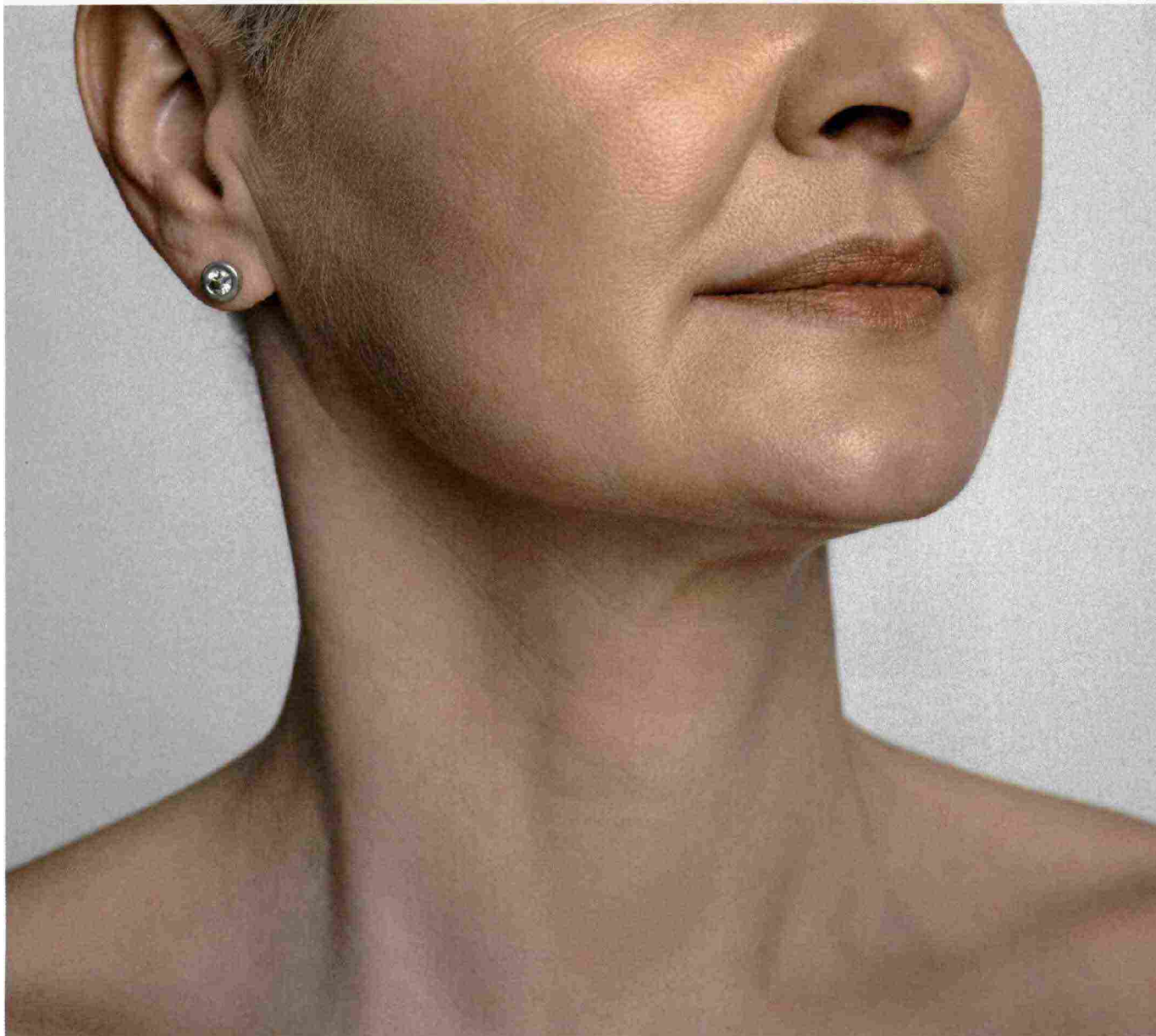


PIACERSI DI PIÙ



BELLEZZA

# Collo: come riportare indietro le lancette dell'orologio

Dopo i 40 anni l'invecchiamento di questa parte del corpo si fa più evidente. Dalle creme preventive alla chirurgia, passando per i filler meno invasivi, tutti i trattamenti a disposizione

Se non riusciamo ad accettare il tempo che passa, per fortuna, oggi esistono trattamenti mirati, chirurgici e non, per poter correre ai ripari. A tutte le età.

### Perché il collo invecchia

«L'invecchiamento della pelle del collo si manifesta intorno ai 25-30 anni, ma diventa evidente dopo i 40. Si tratta di un processo influenzato sia da fattori intrinseci, come il naturale declino di collagene ed elastina, sia da fattori esterni che accelerano il decadimento della cute. Tra questi l'esposizione solare è uno dei più rilevanti: i raggi UV danneggiano le fibre di supporto della pelle e promuovono l'accumulo di radicali liberi, che accelerano l'invecchiamento, con conseguente comparsa di rughe e perdita di tono», spiega Francesco Barberi, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica e in chirurgia maxillo facciale, dirigente medico di primo livello presso il reparto di Chirurgia plastica e della mano all'Ospedale di Legnano Asst Milanese. «Anche la scarsa idratazione rende la pelle meno elastica e più fragile. Così come gioca un ruolo di primo piano la postura: l'abitudine a tenere il collo piegato verso di-

spositivi elettronici favorisce la comparsa di pieghe e rughe precoci, note come "tech-neck lines". Non ultimo, fumo e inquinamento riducono l'ossigenazione dei tessuti e aumentano lo stress ossidativo, accelerando l'invecchiamento cutaneo, mentre i cambiamenti ormonali, come la diminuzione degli estrogeni in menopausa, accentuano la progressiva perdita di densità e di tono della cute».

*Crema solare, uso limitato dei dispositivi elettronici e massaggi delicati: le strategie di prevenzione*

### Pelli chiare e secche le più a rischio

Alcuni tipi di pelle sono più soggetti a invecchiare precocemente, in particolare nella zona del collo. «La cute chiara, tipica dei fototipi I e II, è particolarmente vulnerabile perché contiene meno melanina, un pigmento che protegge dai danni solari, ma questo non esclude che anche le pelli più scure, in genere più resistenti, possano comunque sviluppare iperpigmentazioni che macchiano la cute», prosegue Barberi. «Allo stesso modo, la pelle secca è maggiormente predisposta alla perdita di consistenza, poiché una ridotta produzione di sebo compromette la capacità di trattenere l'idratazione. E infine, le persone con tessuto cutaneo naturalmente ipotonico, o con una predisposizione genetica alla lassità, possono notare un decadimento più rapido fra collo e décolleté».

### Beauty routine preventiva

La protezione solare è essenziale, perché la pelle del collo è particolarmente vulnerabile al foto invecchiamento a causa della sua esposizione costante ai raggi UV. Perciò «è consigliabile applicare una protezione solare ad

ampio spettro ogni giorno, anche durante l'inverno», suggerisce Francesco Barberi. «Ridurre l'uso prolungato di dispositivi elettronici, che costringono il collo in una posizione piegata, è una buona strategia per prevenire la comparsa delle pie-

ghe statiche. Infine, per ciò che concerne la beauty routine, massaggi delicati e movimenti ascensionali durante l'applicazione quotidiana della crema favoriscono la circolazione

• Testo di Fiammetta Bonazzi

Quella del collo è una delle zone del corpo in genere più trascurate, dove spesso ci si dimentica di applicare creme e sieri e che prima di altre rivela le tracce del tempo che passa. Una volta che le antiestetische collane di Venere e le strie verticali fanno la loro comparsa sono difficili da cancellare.



## PIACERSI DI PIÙ

sanguigna e linfatica con non pochi benefici per la tonicità della pelle del collo».

### Trattamenti non invasivi: ultrasuoni, radiofrequenza e filler

Ultimamente sono state sviluppate varie opzioni per migliorare l'aspetto del collo, suddivise fra approcci non chirurgici e chirurgici. «Per i trattamenti non chirurgici, un'età indicativa è intorno ai 30-40 anni, quando iniziano a comparire i primi segni di lassità» suggerisce Benedetta Agnelli, assistente in formazione presso la Scuola di specializzazione in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica dell'Università dell'Insubria. Fra le metodiche più innovative ed efficaci, i trattamenti iniettivi: «A questa categoria appartengono le tossine botuliniche, impiegate per esempio nella tecnica del "Nefertiti Lift", utilizzate per rilassare i muscoli del platisma e migliorare le bande verticali visibili sul collo, i filler a base di acido ialuronico o idrossiapatite di calcio, che ripristinano il volume e migliorano la texture della pelle, e i trattamenti biorivitalizzanti a base di vitamine e aminoacidi, utili per stimolare la produzione di collagene ed elastina».

In questi casi il botox è utilizzato off label, cioè si impiega con modalità diverse da quelle per cui è stato originariamente approvato, che al momento sono rughe della fronte e del contorno occhi. In realtà il suo utilizzo sul collo o intorno alla bocca è ritenuto sicuro, anche se non c'è ancora il via libera ufficiale da parte dell'Aifa, l'Agenzia italiana per il farmaco. Accanto ai metodi iniettivi, si segnalano inoltre «nuove tecnologie come ultrasuoni microfocalizzati, che stimolano la neocollagenesi e migliorano il tono della pelle, la radiofrequenza che, attraverso il calore stimola il rimodellamento del collagene, e il micro



TZORZI (3)

needling con radiofrequenza, particolarmente indicato per la pelle sottile e già segnata. Questi trattamenti che agiscono solo sugli strati superficiali sono ideali per pazienti giovani o con lassità cutanea limitata. In casi più complessi i risultati possono essere modesti e non soddisfare le aspettative del paziente», nota l'esperto.

### Biorivitalizzazione senza aghi

La biorivitalizzazione senza aghi è una tecnica innovativa che permette di migliorare l'aspetto e la qualità della pelle senza l'uso di iniezioni, offrendo un'alternativa meno invasiva per chi desidera trattamenti delicati. «La metodica si basa sull'applicazio-

## Creme e massaggi

«La pelle del collo merita trattamenti anti invecchiamento regolari, precoci e mirati perché in quest'area la cute è sottile e povera di ghiandole sebacee e tende più facilmente al cedimento», fa presente Giulia Penazzi, farmacista, dottore di ricerca in Biotecnologia degli alimenti e specialista in Scienze e tecnologie cosmetiche. «Già a partire dai 38-40 anni è bene utilizzare dei cosmetici arricchiti con agenti rassodanti e tonificanti specifici, come per esempio i peptidi biomimetici, che stimolano i fibroblasti a produrre collagene e agiscono sul derma, rigenerandolo».

Per la beauty routine quotidiana sono indicati anche «oli e burri vegetali di consistenza non troppo grassa, come il burro di karitè e l'olio di rosa mosqueta, meglio ancora se arricchiti con attivi tonificanti e rassodanti. E nei mesi invernali, quando non ci si espone al sole diretto, si possono preparare dei cicli con prodotti leviganti a base di acido glicolico, in concentrazione 8-10%,

oppure a base di gluconolattone, che favorisce l'escoriazione e il ricambio cellulare», prosegue Penazzi, che è anche docente di dermocosmesi per la Scuola di Alta Formazione in Farmacia Oncologica all'Università di Ferrara e autrice del saggio *Invecchiare non è una colpa* (Edizioni Lswr). «Il massaggio, ma soprattutto la costanza nel farlo, se possibile tutte le sere per due minuti prima di coricarsi, aiuta a mantenere la pelle elastica: con i palmi delle mani aperti, massaggeremo il collo con movimenti ampi dal basso verso l'alto, spingendo con delicatezza la pelle in direzione della mandibola e delle orecchie».





ne transdermica di principi attivi come acido ialuronico, vitamine e antiossidanti, utilizzando tecnologie avanzate come l'elettroporazione, gli ultrasuoni o sistemi a pressione ad aria: sono dispositivi che facilitano la penetrazione dei prodotti negli strati più profondi della pelle senza bisogno di perforarla, rendendo la procedura indolore e priva di rischi come lividi o gonfiore. **I benefici principali riguardano l'idratazione intensa, un miglioramento della luminosità e della compattezza cutanea, il tutto senza tempi di recupero**», chiarisce Francesco Barberi. La tecnica, tuttavia, presenta anche dei limiti. «I risultati, pur apprezzabili, non sono paragonabili a quelli della biorivitalizzazione tradizionale con aghi, che invece consente di depositare i principi attivi direttamente negli strati più profondi, stimolando in modo più efficace la produzione di collagene ed elastina. La biorivitalizzazione senza aghi è una valida opzione per chi cerca un trattamento non invasivo e graduale o per chi ha timore delle iniezioni. Per risultati più significativi i trattamenti iniettivi rimangono la scelta preferibile».

### Il bisturi per segni profondi e cedimenti

La chirurgia, invece, è generalmente indicata dopo i 50 anni oppure quando i segni di invecchiamento sono tali da compromettere significativamente l'estetica del collo. **«In questi casi una prima possibilità è quella della cervicoplastica con lifting del collo, che combina la rimozione dell'eccesso di pelle con la tensione del muscolo platisma e, se necessario, il rimodellamento di grasso e ghiandole profonde.** Gli esiti sono duraturi e visibilmente superiori rispetto ai trattamenti non invasivi. Il post-operatorio include l'uso di un bendaggio per ridurre il gonfiore e favorire la guarigione. Il ri-

## Spirulina, barbabietola, açai e melograno: i cibi anti-rughe

«Un'alimentazione equilibrata può favorire una migliore tenuta della pelle del collo intervenendo su più fronti», fa sapere Sara Valente, biologa nutrizionista fondatrice e docente del metodo Nutriestetica, su cui ha da poco pubblicato un libro. «Prima di tutto bisogna stimolare la sintesi del collagene, una proteina essenziale per la struttura e l'elasticità cutanea, che diminuisce con l'età. Per contrastarne la perdita, servono proteine di alta qualità, insieme a nutrienti essenziali come vitamina C, zinco, rame e selenio. La dieta andrà quindi integrata con alimenti naturalmente ricchi di collagene come carne di vitello, brodo di pesce, uova, oltre che pesce grasso fonte di proteine e di acidi grassi omega 3 ad azione antinfiammatoria e antiossidante. Anche agrumi, kiwi, peperoni e frutti rossi stimolano la sintesi del collagene grazie al loro contenuto di vitamina C. Un altro elemento chiave è l'acido ialuronico, che trattiene l'acqua nella pelle garantendone l'idratazione: la sua sintesi richiede un apporto equilibrato di carboidrati, meglio se integrali, mentre un eccesso di zuccheri semplici acidifica il pH della pelle rendendo più attive le metalloproteasi, enzimi che degradano il collagene». Infine, «occorre bere almeno due litri di



acqua al giorno, alternando acque ricche di silicio e oligoelementi a infusi, tisane e uno shot a base di spirulina, un'alga ricca di nutrienti, con proprietà antiossidanti, disintossicanti e alcalinizzanti, da preparare in casa mescolando in un bicchiere di acqua tiepida un cucchiaino di alga in polvere, succo di limone, zenzero e gel di aloe vera, ingredienti noti per le loro proprietà idratanti e detox. Anche il consumo di cibi ricchi di elettroliti, quali banane, avocado e patate dolci migliorano l'equilibrio idrico, mentre i succhi di melograno, barbabietola e açai – un frutto sudamericano ricco di antiossidanti, acidi grassi essenziali e vitamine antiaging – supportano la sintesi del collagene e migliorano la circolazione sanguigna cutanea, rendendo la pelle più elastica e compatta».

torno alle attività quotidiane avviene in due settimane, mentre i risultati definitivi sono visibili dopo circa tre mesi». Un'altra alternativa, continua il chirurgo, è «la liposuzione submentale associata a radiofrequenza, o Renuvion, un intervento di chirurgia estetica mini invasiva nel quale si utilizza uno speciale apparecchio che sfrutta la

radiofrequenza per trasformare un gas inerte in plasma freddo, che viene poi veicolato uniformemente a livello dei tessuti, stimolando la rigenerazione e la contrazione delle fibre collagene ed elastiche. Il vantaggio della procedura – completamente indolore – è che permette di tonificare i tessuti già dal primo trattamento».