

Speciale **Cliniche e salute**Comunicazione pubblicitaria
By **ATHESIS STUDIO**■ **ANTI-AGING**

La ginnastica facciale per un effetto lifting

CON ESERCIZI AD HOC È POSSIBILE INTERVENIRE SUI SEGNI DEL TEMPO

Una pelle compatta e luminosa e contorni tonici sono gli essenziali per un viso che dimostra di non soccombere al passare del tempo. Per ottenere tutto ciò non bastano le creme anti-aging, ma occorre "fare palestra". Così come avviene per il resto del corpo, stimolare i muscoli facciali a esercizi specifici contribuisce a ridurre i segni del tempo e ad avere un aspetto radioso.

A confermarlo è uno studio del Jama dermatology, rivista medica focalizzata sulla dermatologia e sulla chirurgia estetica, secondo il quale muovere i muscoli del viso con determinate smorfie lo renderebbero più pieno e rilassato, in una parola più "giovane". I ricercatori hanno assegnato 32 esercizi, da svolgere per 30 minuti al giorno per 20 settimane, a un campione di persone con un'età compresa tra i 40 e i 65 anni, e il risultato è stato un generale ringiovanimento dell'aspetto del volto.

FARE PRATICA

I primi segni dell'invecchiamento compaiono soprattutto intorno agli occhi - dalle "zampe di gallina" alle palpebre "pe-

**Sorriso** Con alcuni movimenti appare più disteso e giovane**Zone**

Contorno occhi, bocca e fronte sono alcune delle aree interessate dagli esercizi

santi" -. Per affrontarli bisogna ruotare lo sguardo in senso orario cinque volte, e poi spostarlo dall'alto verso il basso e da destra a sinistra per altrettante volte. Per una fronte liscia,

invece, occorre prima aggrottare le sopracciglia e, dopo aver mantenuto l'espressione per 10 secondi, rilasciarla e spalancare gli occhi, ripetendo il tutto per una decina di volte.

Per un sorriso più giovane si devono spingere le labbra in avanti, come se si volesse dare un bacio, mantenere la posa e poi rilassare la bocca e procedere con un sorriso. Anche in questo caso, l'esercizio andrà ripetuto una decina di volte per ottenere un effetto lifting.

■ **ALTA CLINIC** | La realtà di Bergamo indirizza i pazienti verso i trattamenti più adatti

Per una medicina estetica con le persone al centro

FILLER, RINGIOVANIMENTO DELLA PELLE E TANTE ALTRE PRESTAZIONI

Una realtà giovane ma che di strada ne ha già fatta parecchia, tenendo sempre il focus sulla volontà originaria dei cinque soci fondatori: aprire una struttura che metta veramente la persona al centro. Un aspetto importante in molti ambiti, ma che nella medicina estetica diventa fondamentale come ci raccontano Giorgia Grendanin e la dottoressa Carla Cucca, rispettivamente amministratrice delegata e direttrice sanitaria di Alta Clinic. Questa realtà di Bergamo nasce nel 2019, e opera con "uno staff molto giovane, prettamente femminile e multiculturale - spiega Giorgia Grendanin -. L'inclusione e l'apertura sono infatti componenti molto importanti nel nostro lavoro, le quali si traspongono nella filosofia del nostro centro. Una clinica che rispetta l'individualità dei pazienti, supportandone il benessere psicofisico e rispettando la loro idea di bellezza". Lo staff di questo centro parte quindi dall'ascoltare le richieste di chi si rivolge ad Alta Clinic ("per il 70% sono donne, con il pubblico maschile che però si avvicina sempre di più alla medicina estetica", spiega la dottoressa Cucca), aiutando i pazienti a percorrere il percorso più adatto a loro, senza

forzare mai la mano: "Guidiamo il paziente nelle sue scelte, soprattutto in questa fase storica caratterizzata dalla costante ricerca della perfezione estetica - racconta la direttrice sanitaria -. Si tratta di una questione delicata. Ognuno ha il diritto di apparire come vuole, ma l'etica del medico non viene mai messa discussione. E soprattutto con i giovani, molto condizionati dai social, è

importante saper dire anche 'no'. Un aspetto che è molto apprezzato dal nostro pubblico". Qualsiasi trattamento si scelga, in Alta Clinic, gli strumenti e le tecniche sono sempre all'avanguardia. "I trattamenti più richiesti sono quelli per il viso, quindi botulino, filler labbra e rinofiller. Altri ambiti in cui distinguiamo sono quelli della epilazione definitiva, e dell'accompagnamento all'invecchiamento, per esempio con il sistema laser Pixel CO2 che ringiovanisce la pelle. Ultimamente inoltre ci siamo avvicinate al delicato campo della medicina estetica genitale femminile, con il quale aiutiamo le donne nel loro aspetto più intimo", conclude la dottoressa Carla Cucca.

Specializzazione
La medicina estetica genitale femminile aiuta le donne nel loro aspetto più intimo

**Lo staff** Un gruppo giovane, multiculturale e prettamente femminile

Scolpisci il tuo corpo con
Emsculpt Neo!
La tecnologia rivoluzionaria che riduce
il grasso e aumenta i muscoli in soli
30 minuti.

ALTA CLINIC
MEDICINA ESTETICA

Aumento, definizione e armonia.
Scopri il **filler labbra** Alta Clinic,
per labbra che parlano di **bellezza naturale.**

Alta Clinic, persone che aiutano persone.

Inquadrami!

