

IL SENO “DEI DESIDERI”

Posted on [luglio 20, 2016 3:14 pm](#) by [Data Entry](#)



Nell'immaginario collettivo, ma soprattutto maschile, **il seno è percepito come l'emblema della Donna** con la D maiuscola, il simbolo della femminilità indiscussa. Per alcune donne rappresenta un cruccio, per altre un vanto, a seconda di com'è e di come lo si vorrebbe.

Per chi non vuole scegliere l'opzione protesica, esiste una tecnica di medicina estetica molto efficace e minimamente invasiva: **il lipofilling**. Essa si basa sull'**aspirazione del grasso da zone “donatrici” del corpo della paziente** (addome, fianchi, esterno cosce), grasso che poi viene centrifugato per rimuovere i fluidi in eccesso. A quel punto, **le cellule adipose vengono iniettate nelle mammelle** attraverso sottili aghi cannula che non lasciano segni. In questo modo si ottiene un duplice risultato: **ridurre le zone con grasso in eccesso e aumentare il volume del seno**.

Va precisato che, per forza di cose, **l'incremento non può essere molto voluminoso né il risultato sempre stabile**, potrebbe dunque essere necessario ripetere la procedura a distanza di tempo per ottenere la forma desiderata. Un indubbio vantaggio rispetto all'inserimento di protesi è **l'assoluta impossibilità di rigetto**, senza dimenticare il disagio post-operatorio ridotto.

Contestualmente al lipofilling, il medico estetico consiglierà il consumo di **alcuni alimenti che favoriscano il turgore e la tonicità dei tessuti mammari**. Questi alimenti agiscono sull'azione degli ormoni estrogeni, che hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo di un petto rigoglioso. Si tratta di cibi quali **la soya ed i suoi derivati** (tofu e germogli), cereali integrali, legumi, finocchio, semi di zucca, lino, girasole, alcune spezie (origano, pepe, timo, zenzero, salvia).

Ad una alimentazione mirata è importante associare anche **un po' di ginnastica per rassodare il seno**, così come docciature fredde quotidiane. Un dettaglio essenziale è la postura: **tenere la schiena dritta e le spalle indietro tonifica in modo costante i muscoli del petto**. Infine, non va sottovalutato il reggiseno, che deve essere di qualità e sempre indossato soprattutto quando si pratica sport, per proteggere il seno da urti e strattoni.



[Dott.ssa Simona Nichetti](#)