



## MEDICO, SALUTE E BELLEZZA

*Per essere belli abbiamo bisogno di un organismo sano*

Dott. Michele Trevisani

**Quanto si potrà essere belli se l'intestino non funziona bene, se fumiamo, se dormiamo male?**

Da anni lavoro con le medicine "complementari" (non alternative) e uno dei primi e più grandi insegnamenti che ho ricevuto è l'importanza di considerare il paziente sempre nella sua interezza, se il nostro organismo è sano, saremo anche belli! Curando il nostro intestino, il nostro cuore, le allergie e così via, il nostro organismo sarà più sano e, ad esempio la nostra pelle, più giovane e bella. Come dire che per migliorare una parte di noi stessi dobbiamo considerare il "tutto" senza mai perdere di vista comunque il motivo che ha portato il paziente nel mio studio.

Di conseguenza anche nella medicina estetica non è più sufficiente ridurre l'attività medica a tecnica o tecnologia applicata, è necessario curare, consigliare e guidare la paziente in un percorso verso il raggiungimento di uno stato di salute, gradino indispensabile per poter riuscire a rallentare i segni del tempo e mantenersi belli.

Mode, libri internet: ogni mese, anzi, ogni giorno troviamo un nuovo consiglio per dimagrire o per essere più belli. Alcuni giusti, altri meno ma, la cosa fondamentale da tenere sempre a mente è che non è detto che quello che va bene per me possa andare bene per un'altra persona. Quindi via libera ai consigli generici per la buona salute ma poi c'è il medico che potrà ascoltarci, visitarci e proporci la cura migliore e, soprattutto più adatta alle esigenze personali di ognuno di noi. Attenzione quindi ai consigli "per tutti" anche se, sicuramente, alcune norme di vita generiche sono fondamentali.

Importante una alimentazione corretta; mangiare meno, mangiare meglio. Infatti oggi, soprattutto in relazione al tipo di vita che facciamo e alle effettive necessità del nostro organismo, mangiamo troppo e sovraccaricando il nostro organismo di alimenti che ci intossicano. Ricordiamo che, se vogliamo dimagrire, sarà bene affidarci al medico che ci saprà consigliare la dieta più adatta alle nostre esigenze e al nostro metabolismo. Attività fisica: camminare, correre, nuotare; l'attività fisica è fondamentale ed è salutare.

Una vita regolare: il nostro corpo è una macchina fantastica ma non dobbiamo abusarne. Una vita regolare intesa soprattutto nel senso di orari il più possibile costanti (del ritmo sonno veglia ma anche dei pasti quotidiani, del tempo dedicato al lavoro e di quello per il tempo libero) aiuta il nostro organismo a mantenersi in forma perché permette il corretto funzionamento dell'asse neuro endocrino immunologico, cioè il complesso "network" che connette il sistema nervoso centrale e periferico con il sistema

endocrino (le ghiandole che producono gli ormoni), ed il sistema immunitario (le difese dell'organismo); tutti questi sistemi interagiscono tra loro mantenendo l'omeostasi influenzando il nostro stato di salute o di malattia.

**Ma cosa chiedono le pazienti oggi al medico che si occupa di estetica?**

Non chiedono di stravolgere il loro aspetto, ma di mitigare i danni del tempo. Ecco perché è importante l'attenzione al benessere del corpo e la cura della salute.

Se desideriamo combattere l'invecchiamento, meglio cominciare andando ad eliminare quelle cattive abitudini che sappiamo farci male, adottando uno stile di vita più sano. Vedremo i risultati in tempi molto più brevi, certo questo comporterà anche un nostro impegno quotidiano ma sappiamo che ne vale la pena.

Il medico ha studiato per imparare a mantenere il paziente in salute e può aiutarci in questo percorso.

*"Il medico del futuro non somministrerà medicine, ma coinvolgerà il paziente nella cura della struttura e delle funzioni dell'organismo umano, nell'alimentazione, nelle cause e nella prevenzione delle malattie."*

*Thomas Edison*

