

Doppio mento, che incubo - Gli esercizi utili a prevenirlo o quanto meno ad attenuarlo senza dover ricorrere al bisturi

Salute e Benessere

Inviato da : Pina Rea

Publicato il : 13/1/2025 7:40:00



Sconfiggere la pappagorgia senza ricorrere alla chirurgia estetica Ã possibile, con un'alimentazione corretta e gli esercizi giusti. Eccone alcuni.



Non solo fa sembrare piÃ vecchi ma qualche volta anche piÃ grassi di quello che si Ã davvero: per questo il doppio mento - che tra l'altro ha la pessima abitudine di aggravarsi con il passare degli anni - Ã uno dei difetti piÃ fastidiosi, soprattutto tra le donne, in grado di condizionare perfino la scelta dell'abbigliamento (con un drastico taglio a colli alti e scuri o girocollo). Le cause possono essere diverse e talvolta concorrenti: dal rilassamento del muscolo platisma a un accumulo di grasso dovuto sia ad aumento di peso sia a predisposizione ereditaria.

Anche a passare troppo tempo al computer puÃ rivelarsi fatale. Spostare la testa su Ã gÃ per leggere un documento al computer porta ad avere la tipica "espressione tacchino", come l'ha definita Michael Praeger, specialista britannico di medicina estetica intervistato dal Daily Telegraph. Le guance tendono a rilassarsi e i tessuti del mento ad accorciarsi, fino a pendere. Ã L'uso del computer per la maggior parte delle attivitÃ quotidiane cresce - dice l'esperto - e con esso i problemi estetici. Le contromisure non sono nÃ costose nÃ richiedono un impegno eccessivo in termini di tempo perchÃ si possono fare, volendo, anche alla scrivania.

Tra gli esercizi utili a prevenirlo o quanto meno ad attenuarlo senza dover ricorrere al bisturi c'Ã infatti lo stretching alla lingua: basta appoggiarla all'arcata dentale inferiore e premere contro la gengiva fino a sentire della tensione nei muscoli del collo. Sempre con la lingua si possono descrivere nei cerchi nel palato, una quindicina di volte in senso orario e antiorario per almeno tre volte. Si puÃ anche sollevare la testa in modo da guardare verso l'alto, aprendo la bocca come a voler mordere qualcosa e aumentando la tensione dei muscoli del collo. Questo per almeno 10 volte consecutive, prima di ripeterlo dopo aver fatto una piccola pausa.

Altro esercizio: stando seduti e alzando la testa verso il soffitto spostate il labbro inferiore il piÃ possibile verso l'alto contando almeno fino 5. E ancora, stando seduti con le spalle dritte e le braccia incrociate sul petto, stendete in avanti la testa tirando bene il collo (tipo tartaruga) e ruotandolo lentamente da destra a sinistra (e viceversa) ritornando ogni volta alla posizione iniziale

(almeno dieci volte).

Un altro trucco ^A quello di sorridere al contrario, innarcando le labbra in basso, cercando sempre di distendere il collo il più possibile.

Dal momento che il peso può contribuire ^A meglio seguire un'alimentazione sana - dire addio alle cattive abitudini, eventualmente fare una dieta - fare dello sport e non esporsi eccessivamente al sole per evitare che l'eccessiva disidratazione della pelle.

Volete essere sicuri che gli esercizi funzionino? Scattatevi una foto prima di iniziare e a fine trattamento dopo un mese di allenamento.

A