

Mastoplastica additiva e sport, si può?

Pubblicato: Lunedì 16 Gennaio 2023



La **mastoplastica additiva** è sicuramente uno degli interventi di chirurgia plastica più richiesti e più effettuati. Sono però molte le donne che si domandano se, dopo l'operazione, potranno o meno ricominciare a fare attività sportiva senza limitazioni. A questi dubbi risponde il **Dott. Paolo Montemurro**, noto chirurgo plastico con sede a Varese, esperto di chirurgia estetica del seno.

L'attività sportiva non può in nessun modo aumentare le dimensioni del seno, iniziamo da qui

La domanda che si pongono tantissime donne, soprattutto quelle che praticano regolarmente sport, è molto semplice: è possibile aumentare il volume del seno e migliorarne l'aspetto praticando sport, magari in maniera quotidiana e mirata?

“L'attività sportiva **non può in nessun modo aumentare quelle che sono le dimensioni del seno**”, dice subito il Dott. Montemurro. “E questo lo si può facilmente capire se si pensa all'anatomia. Il seno è infatti rivestito da pelle e al suo interno ci sono semplicemente tessuto ghiandolare e tessuto adiposo. Sotto a questi, troviamo il muscolo pettorale che rappresenta il “pavimento” del seno. Quello che si può ottenere con esercizi mirati è un ispessimento di questo “pavimento”, cioè del muscolo pettorale, che però non ha nessun impatto con il volume del seno. Si può anzi dire che una attività sportiva molto intensa, soprattutto di tipo aerobico, bruciando i grassi può addirittura **andare a ridurre quelle che sono le dimensioni del seno** (che, come detto, è composto anche di grasso).”

Una attività sportiva mirata può contrastare la forza di gravità e aiutare a risollevare un seno cadente?

“Purtroppo no – conclude il dottore – Un seno giovanile ha una densità del tessuto ghiandolare che gli permette di “stare su”. Questa densità, con il passare degli anni e con eventi come la gravidanza o gli sbalzi di peso, **si perde gradualmente e in maniera definitiva**. Come spiegato prima, lo sport può avere un effetto tonificante sul tessuto muscolare ma non su quello ghiandolare sfortunatamente.

Che tipo di accortezze bisogna adottare quando si riprende a fare sport dopo un intervento di chirurgia estetica al seno?

“È normale che dopo un intervento di mastoplastica additiva si debba osservare un **breve periodo di astensione da qualsiasi attività sportiva**. Questo non per via del dolore, che nella maggior parte dei casi è molto modesto, ma proprio per garantire al corpo il tempo necessario per guarire dal trauma dell’operazione. Il mio consiglio – ci spiega il Dott Montemurro di Varese – è quello di evitare di fare sforzi e attività sportiva per le prime 3 settimane. Durante questo periodo è tuttavia possibile **cominciare a fare passeggiate**, anche a partire dal giorno successivo l’intervento. Il ritorno in palestra può avvenire passate queste 3 settimane, facendo però attenzione a non effettuare esercizi che attivino la parte superiore del corpo (braccia e spalle soprattutto) per un periodo di ulteriori 4-6 settimane”.

Ma si potrà poi tornare a fare qualsiasi tipo di sport o ci sono limitazioni per chi ha una protesi al seno?

“Dopo un intervento di mastoplastica additiva ben eseguito, è **possibile ricominciare a fare esattamente la stessa vita di prima**, inclusa un’attività sportiva di qualsiasi tipo e senza alcuna limitazione” – sottolinea il Dottor Montemurro.

Passato un periodo di circa tre mesi, il seno e la muscolatura del seno sono infatti completamente ristabiliti. Non c’è quindi nessun problema nel riprendere a fare lo sport che si desidera, dal sollevare pesi in palestra alla corsa e dall’effettuare immersioni subacquee al cross trainer. In altre parole, chi decide di effettuare la mastoplastica additiva, non deve poi rinunciare a fare attività sportiva di nessun tipo.

Esistono sport considerati dannosi per il seno?

“Non direi proprio – conclude il Dott Montemurro dal suo studio di Varese – Rimane comunque ben inteso che **un seno voluminoso è anche più pesante**. E questo è un fattore da prendere in seria considerazione nel momento in cui si decide di sottoporsi a mastoplastica additiva e ci si trova a scegliere il volume delle protesi da inserire. Per chi fa attività sportiva è ancora più importante scegliere dei volumi non esagerati, che possano essere ben tollerati dal corpo anche durante l’attività sportiva. Sarà comunque sempre importante indossare un **reggiseno sportivo** ben contenitivo soprattutto durante attività come la corsa o il salto, proprio per proteggere il seno da eventuali piccoli traumi dovuti al suo peso”

Lo sport può in qualche modo avere effetti negativi sulle protesi al silicone che vengono usate per la mastoplastica additiva?

“Fortunatamente, anche in questo caso, la risposta è negativa. La protesi è ben protetta all’interno del seno ed è **estremamente resistente a qualsiasi tipo di sollecitazione**. L’attività sportiva, anche di contatto e di tipo traumatico, non può in nessun modo provocare un danno. La rottura della protesi è un evento estremamente raro che comunque non è di base mai collegato all’attività sportiva.

Ringraziamo il **Dott. Paolo Montemurro, specialista in Chirurgia Plastica**, ricostruttiva ed estetica. Il dottore effettua tutti gli interventi di chirurgia estetica e riceve alla **Clinica Isber di Varese** sito in **via Veratti 3**. Info e contatti sul suo sito www.paolomontemurro.com

Sito internet | Blog | Facebook | Instagram | YouTube

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it