

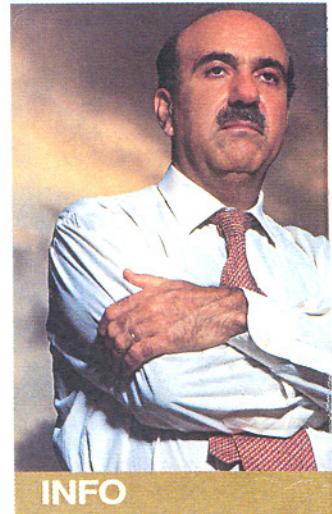
**O**ταν οι δίαιτες, η γυμναστική και όλες οι παρανέσεις των γιατρών δεν είναι αρκετά για να μας άνδρες κλείνουν ραντεβού με τον πλαστικό χειρουργό. Συναντήσαμε τον πλαστικό χειρουργό Σπύρο Ιωαννίδη και συζητήσαμε μαζί του γι' αυτά που πρέπει να προσέχει ένας άνδρας πριν φτάσει στο χειρουργείο αλλά και μετά από αυτό. «Σ' αυτή την κρίσιμη βιολογικά και εμφανισιακά ηλικία ο άνδρας πρέπει να ασχοληθεί καταρχήν με τη γενική κατάσταση της υγείας του. Όταν δεν ασκείσαι, δεν καις λίπος, που είναι το "καύσιμο" των μυών. Για να μη γίνει κάποιος υπέρβαρος, πρέπει να κρατά σε εγρήγορση το ενζυματικό σύστημα που υποστηρίζει την καύση του λίπους. Αν κάνει καθιστική ζωή, αυτό το σύστημα σβήνει. Αν ασκείσαι αεροβικά κάθε μέρα, καις λίπος και όταν κάθεσαι, γιατί επηρεάζεται ριζικά ο μεταβολισμός».

**'Όταν όμως το λίπος έχει πλέον συσσωρευτεί, και μάλιστα σε σημεία καθόλου κολακευτικά, και επιμένει παρά την άσκηση και την ειδική διατροφή; Ανεξάρτητα από το επιπλέον οωματικό βάρος που μπορεί να έχει κανείς, με το πέρασμα της ηλικίας το ανδρικό σώμα αλλάζει. Και αυτό γιατί λιπαποθήκη του άνδρα είναι το ενδοκοιλιακό και περικοιλιακό λίπος. Το ενδοκοιλιακό αυξάνεται κυρίως στους πότες και περισσότερο σε όσους πίνουν μπίρα – και τρώνε και αρκετά βεβαίως. Το υποδόριο ή περικοιλιακό συσσωρεύεται από υπερβολική κατανάλωση φαγητού, από την καθιστική ζωή και με την ηλικία. Η "κοιλιά" αλλάζει επίσης καθώς αλλάζει και το ορμονικό κλίμα του άνδρα. Λόγω επίσης κληρονομικών χαρακτηριστικών, προηγούμενου καθιστικού βίου και κακής διατροφής – τα σάντουιτς του γραφείου π.χ. –, μπαίνει η επιστήμη της πλαστικής χειρουργικής για να διορθώσει πλέον τις αισθητικές βλάβες. Στο κοιλιακό σύστημα τις περισσότερες φορές οι επεμβάσεις γίνονται χωρίς νυστέρι, με απλή λιποαναρρόφηση. Το νυστέρι μπαίνει μόνο όταν συνυπάρχει και χαλάρωση λόγω προηγούμενης μεγάλης απώλειας βάρους.**

**Ποια άλλα αισθητικά προβλήματα απασχολούν τους άνδρες αυτής της ηλικίας και επιλύονται με την πλαστική χειρουργική; Όσοι δεν έχουν κάνει ρινοπλαστική πιο μικροί καταφεύγουν τώρα στον πλαστικό χειρουργό για να διορθώσουν το προφίλ του προσώπου τους. Επίσης, όσοι δεν έχουν επιλύσει το πρόβλημα της γυναικομαστίας, τα σαράντα είναι η ηλικία που αποφασίζουν να εγχειριστούν. Κυρίως όμως στα σαράντα τους απασχολεί το κλασικό "σωσιβιάκι" και η φαλάκρα. Στην περίπτωση των "σωσιβίων" γίνεται λιποαναρρόφηση χωρίς νυστέρι, γιατί στην περιοχή δεν υπάρχει πρόβλημα χαλάρωσης. Όπως και στην πλαστική που γίνεται στην κοιλιακή χώρα, η νοσηλεία**

είναι μίας ημέρας. Συστήνουμε στους ασθενείς να κάνουν την επέμβαση Παρασκευή για να μπορούν άνετα να επιστρέψουν στο γραφείο τους τη Δευτέρα. Στην περίπτωση όμως της φαλάκρας τα πράγματα όσον αφορά την ψυχολογία του άνδρα είναι πιο σοβαρά. Αυτό που αποκαλούμε φαλάκρα είναι ένα κληρονομικό χαρακτηριστικό που σπάνια κληρονομείται στις γυναίκες. Δεν σχετίζεται με τις αλωπεκίες ψυχογενούς αιτιολογίας. Αυτή την κλασική ανδρογενετικού τύπου αλωπεκία ή φαλάκρα ή τη χαίρεσαι ή τη χαρίζεις. Για να απαλλαγούμε ριζικά, θα έπρεπε να αλλάξουμε το γονίδιο. Άλλα μέχρι τότε η λύση είναι η χειρουργική αποκατάσταση, καθώς τα φαρμακευτικά μέσα προσφέρουν θεραπείες με αποτελέσματα που διαρκούν όσο η λήψη των φαρμάκων. Είναι θεραπείες τονωτικές και όχι ριζικές. Η λύση της μεταμόσχευσης είναι επεμβατική μέθοδος και αποτελεί ριζική θεραπεία. Παίρνουμε τρίχες από περιοχή του κεφαλιού που δεν χάνει μαλλιά, επειδή οι τρίχες διατηρούν τις ιδιότητες της τριχοφυΐας της περιοχής απ' όπου πρόερχονται. Άρα δεν χάνονται ποτέ. Μακραίνουν και κόβονται κανονικά. Η μεταμόσχευση γίνεται με τοπική νάρκωση σε κλινική και διαρκεί δυο τρεις ώρες. Ο ασθενής βλέπει ταινίες, ακούει μουσική, ενώ το ιατρικό προσωπικό κάνει τη μεταμόσχευση. Δεν μένει μέσα, πάει σπίτι του μετά το χειρουργείο και μετά από 3-4 μέρες πάει στη δουλειά του.

**Οι άνδρες κάνουν λίφτινγκ προσώπου;** Μιλώντας με αριθμούς, αν θεωρήσουμε ότι ένα 15%-20% των ανθρώπων που χτυπάνε την πόρτα του πλαστικού χειρουργού είναι άνδρες, το 2%-5% αυτών θέλει να κάνει λίφτινγκ. Όχι βέβαια σαν αυτά που γίνονταν πριν από 15 χρόνια, που "τσίτωναν" και, νομίζω, μου παραμόρφωναν το πρόσωπο. Οι τρόποι τώρα είναι πιο τεχνικοί: πιο γρήγοροι και λιγότερο τραυματικοί. Οι ουλές είναι καλύτερες, ο χρόνος αποκατάστασης από την επέμβαση πιο μικρός. Ένα σύγχρονο λίφτινγκ διατηρεί τα χαρακτηριστικά της νεότητας. Δεν γερνάμε γιατί χαλαρώνει το δέρμα μας, αλλά γιατί χαλαρώνουν όλοι οι ιστοί. Γιατί χάνεται η σφριγηλότητα, και το "γέμισμα" των μήλων του προσώπου έχει καταπέσει. Όταν λοιπόν σ' ένα πρόσωπο που είναι "πεσμένο" τραβάμε απλώς το δέρμα, το παραμορφώνουμε. Χρειάζεται ένας χειρισμός λιγότερο δερματικός. Απαιτείται και γίνεται αποκατάσταση της ογκομετρίας του προσώπου. Πολλές φορές άνθρωποι που αποφασίζουν να ανανεώσουν το πρόσωπό τους αποφασίζουν να αφαιρέσουν και τις σακούλες κάτω από τα μάτια ή το προγούλι. Η ανανέωση του προσώπου έχει όλο και μεγαλύτερη σημασία για τους άνδρες. Άλλις βλέπει ο κόσμος έναν νέο, good looking άνδρα από έναν ταλαιπωρημένο σαραντάρη που δείχνει πενηντάρης. ΙΜ



## INFO

Ο πλαστικός χειρουργός Σπύρος Ιωαννίδης είναι επαίρος του Βασιλικού Κολεγίου Χειρουργών (FRCS) και ιδρυτής του κέντρου Μορφή, του πρώτου ολοκληρωμένου κέντρου wellness στην Ελλάδα.