

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Gli hip dips e la sfida ai fianchi perfetti

divisionebusiness · Wednesday, September 15th, 2021

Sui social, la battaglia va avanti a suon di post. Da una parte chi vuole **eliminare gli hip dips**, dall'altra chi vuole esaltarne la bellezza. Nei fatti, i fianchi a violino non sono da considerarsi inestetismi ma il risultato della normale conformazione del corpo. È altresì vero che questa condizione è percepita come inestetismo da tanti, oltre che causa di disagio psicologico.

### Ma cosa sono gli hip dips?

Gli **hip dips**, o fianchi a violino, sono un avvallamento sui fianchi, localizzato tra la fine del muscolo retto del femore e l'apice del bacino. Questa particolare conformazione è creata dal particolare rapporto tra muscoli ed ossa e, dunque, una normale peculiarità di alcuni individui. I **fianchi a violino** non creano alcun tipo di disturbo e raramente sono causati dai depositi adiposi e dal peso del soggetto. È possibile che gli hip dips possano essere il risultato del deposito di grasso al vertice dei fianchi tanto da creare un avvallamento tra la fine della coscia e la cresta iliaca.

### Eliminare gli hip dips è possibile?

Vissuti come disagio psicologico da molte persone, è possibile **eliminare e nascondere i fianchi a violino** sia con trattamenti ed interventi di chirurgia, sia utilizzando, semplicemente, un determinato tipo di vestiti. È possibile, inoltre, **ridurre l'effetto degli hip dips** con esercizi specifici chiamati a migliorare la muscolatura del distretto dei fianchi.

### La medicina estetica per i fianchi a violino

La **medicina estetica** offre numerose soluzioni per i fianchi a violino. Utilizzare grasso autologo per riempire gli avvallamenti è il metodo utilizzato dal **lipofiller**. Rispetto ai filler tradizionali, il lipofiller permette di ottenere risultati naturali e duraturi nel tempo. Il grasso utilizzato si riassorbe lentamente senza la necessità di ricorrere a nuovi interventi nel breve periodo.

Nei casi in cui gli hip dips siano causati da accumuli di adipe nella zona superiore dei fianchi sono utilizzati trattamenti mirati ad eliminare il grasso. **Cavitazione, radiofrequenza e carbossiterapia** sono tra i trattamenti più utilizzati ed offrono ottimi risultati con scarsa invasività. **Laserlipolisi e criolipolisi** sono valide alternative soprattutto se utilizzate in combinazione con altri trattamenti.

### Liposcultura e liposuzione la soluzione

La **liposuzione** è uno degli interventi più evocati per i fianchi a violino. Tuttavia, la rimozione del

grasso mediante apposite cannule è possibile solo se la condizione è causata da accumuli adiposi. Inoltre, la liposuzione è maggiormente indicata per trattare altre aree del corpo mentre per gli hip dips è conveniente l'uso della liposcultura.

La **liposcultura** è un intervento di chirurgia estetica che può essere considerato l'evoluzione della liposuzione. Questo intervento prevede la rimozione e il reinserimento di grasso al fine di modellare l'area trattata per ottenere i risultati estetici attesi. Ad oggi, è considerato il miglior tipo di intervento sebbene sia da considerarsi moderatamente invasivo.

## Nascondere i fianchi a violino con gli abiti

Gli abiti possono giocare un ruolo determinante per nascondere quelli che alcuni considerano inestetismi. Capita spesso sentire che il nero snellisce o che gli abiti a righe orizzontali ingrassino. Ebbene, anche per i fianchi a violino è possibile utilizzare un determinato tipo di abbigliamento piuttosto che un altro.

Gli a-line sono una soluzione che permette deviare l'attenzione dai fianchi. Blazer, cardigan ed abiti volanti hanno la peculiarità di non stringere sui fianchi nascondendo i fianchi a violino. In genere, è possibile considerare come alleati tutti i vestiti che non esaltano la silhouette.

## Esercizi per migliorare i fianchi a violino

Migliorare la condizione degli hip dips non è semplice. Innanzitutto bisogna capire se i fianchi a violino siano causati da accumuli adiposi o da una carenza dei muscoli dell'area. In questi casi possono essere utilizzati esercizi specifici stimolare il lavoro dei muscoli e permettere agli accumuli adiposi di essere eliminati. Gli **esercizi per le culotte de cheval** possono essere il giusto strumento per eliminare o migliorare l'aspetto estetico degli hip dips.

Tra gli esercizi, uno dei più incisivi è l'**alzata su fianco**. Quest'ultimo può essere effettuato nelle varianti a gamba distesa, frontale o con circonduzione. Dalla posizione distesa su fianco si può portare la gamba in alto, di fronte o mixando i movimenti agendo specificamente su fianchi e glutei. Le **abduzioni dell'anca** producono un effetto non dissimile partendo da seduti e aprendo e chiudendo, alternativamente, le gambe costrette con un elastico sportivo.

This entry was posted on Wednesday, September 15th, 2021 at 7:05 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.