

Starbene | Bellezza

Dossier

Cellulite

COMINCIA ADESSO LA TUA BATTAGLIA
E VINCILA CON L'AIUTO DEGLI ESPERTI

LO SAPPIAMO, È ANCORA INVERNO
E PENSARCI ORA PUÒ SEMBRARE PREMATURO. MA
PER COMBATTERE LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA
E ARRIVARE IN GRAN FORMA ALL'ESTATE DEVI
METTERE IN CAMPO TUTTE LE ARMI DA SUBITO

di Claudia Bortolato

38

Anche se ci si ostina a chiamarla con appellativi morbidi e rilassanti, come "pelle a materasso" o a "buccia d'arancia", la cellulite non ha nulla di accomodante per le moltissime donne che ne soffrono (circa l'80-90%), star comprese: vedi, tra le tante, Alessandra Ambrosio, Jessica Alba, la curvy Kim Kardashian e, all'opposto, la super-skinny Kate Moss. «Il termine soffrire non è improprio: la cellulite è a tutti gli effetti una malattia infiammatoria e degenerativa dei tessuti, dovuta a un complesso di cause e concause, tra le quali la predisposizione ereditaria, lo stile di vita e la dieta, la cattiva circolazione venosa, le variazioni ormonali», ricorda il professor Pierantonio Bacci, docente di flebologia e chirurgia estetica all'Università di Siena e Barcellona. La buona notizia: iniziando proprio ora a darle battaglia avrai molte più chance di vittoria, perché potrai concedere ai trattamenti, anche i più soft, tutto il tempo di agire efficacemente. Allora, pronta a cominciare?

Usa bene i cosmetici

Risultati visibili dopo: **almeno 3 mesi**

Sebbene lavorino in superficie, com'è nella loro missione, i cosmetici aiutano a migliorare la trama cutanea, a drenare e ad attenuare la buccia d'arancia, a patto che siano applicati tutti i giorni, mattino e sera. «Per la cellulite di primo stadio, edematosa, anche associata a una cattiva circolazione che gonfia le gambe, preferisci una crema o un gel con olio d'iperico, arnica, amamelide, rusco, vite rossa, escina, che drenano e decongestionano, alleviano formicolii e senso di pesantezza», suggerisce il dermatologo Carlo Di Stanislao. «Se la buccia d'arancia è già fibrosa e/o associata a cuscinetti di grasso, occorrono creme sia drenanti sia riducenti, per esempio anche con caffeina, quercia marina, escina o sinefrina, estratta dall'arancio amaro». Se la pelle è pure poco tonica, la sera preferisci un cosmetico dermo-rassodante, per esempio con laminina (un peptide biomimetico di nuova →





**Consulta gratis
il nostro
esperto**

PROF.
PIERANTONIO
BACCI

Specialista
in flebologia e
chirurgia estetica
ad Arezzo

Tel. 02-70300159
30 gennaio
ore 15 - 17



Il semidigiuno per disintossicarti

Se sei in buona salute, una volta alla settimana puoi seguire un semidigiuno detox, aumentando il consumo di frutta e verdura, anche centrifugati, che apportano potassio e altri minerali, vitamine ed enzimi a effetto alcalinizzante, dunque antinfiammatorio e drenante, nonché fibre, che stimolano il transito intestinale a svantaggio della cellulite. «Abbinamenti strategici per spostare il pH verso valori alcalini e contrastare l'infiammazione: mezza mela con 4 acini di uva e 3 spicchi di mandarino, oppure mezza arancia e 4 acini di uva bianca e rossa», consiglia Ivo Pulcini, nutrizionista.

1 IL SOIN NOTTE
Agisce mentre dormi per drenare, levigare, ridefinire i contorni. **Celluli Laser Intensive Night di Biotherm** (45 €, 200 ml, in profumeria).

2 LA CREMA MAXI-SIZE
Tanti ingredienti di origine vegetale, niente parabeni, oli minerali, alcol e coloranti. **Crema Corpo anticellulite e snellente di Biopoint Body Care** (19,50 €, 500 ml, in profumeria).

3 L'OLIO PER MASSAGGI
Combatte la pelle a buccia d'arancia con un mix di oli essenziali: cannella, santoreggia, edera, tè, rosmarino, limone e canfora. **Olio per massaggi anticellulite emolliente Cancellulite di Bottega Verde** (17,99 €, 125 ml, bottegarverde.it).

4 LO SPRAY RAPIDO
L'esclusivo ReduXpress-complex riduce le adiposità. Si assorbe rapidamente, non unge e permette di rivestirsi subito. **Somatoline Cosmetic Snellente Spray Use&Go** (39 €, 200 ml, in farmacia).

5 L'INTEGRATORE
Coleus forskohlii, centella asiatica, caffè verde e betulla in pratiche bustine da diluire in mezzo litro d'acqua e da bere durante la giornata. **CellPlus Destock di BiosLine** (19 €, 15 stick monodose, in erboristeria e farmacia).

Le soluzioni della medicina estetica

RISULTATI DOPO 1-2 MESI

Sulla cellulite al primo stadio si ottengono buoni risultati con la propulsione d'ossigeno. «Uno speciale apparecchio spara ossigeno ad alta concentrazione con un piacevole massaggio vascolarizzante, che stimolando la respirazione

cellulare attenua l'ineestetismo», spiega il professor Bacci (cicli di 10-15 sedute da 100-150 € l'una; mayabeauty.it).

Sempre per la cellulite più recente, utile la mesoterapia con attivi drenanti, come escina, esculoside, cumarina (8-10 sedute; 70 euro l'una circa). «Se la cellulite è fibrosa e/o accompagnata da cuscinetti adiposi, puoi abbinare la mesoterapia con

la carbossiterapia: microiniezioni di anidride carbonica che ossigenano i tessuti, stimolano il drenaggio linfatico e sciolgono le cellule di grasso più superficiali (da 10-15 sedute; circa 100 € l'una)». In alternativa, utili le tecnologie che combinano radiofrequenza multipolare, campi elettromagnetici pulsati e un massaggio endodermico (da 8 sedute;

a 150 € l'una circa; venusconcept.com/it). Per attenuare la buccia d'arancia delle zone poco toniche funziona la radiofrequenza frazionata (7-8 sedute, circa 150-200 € l'una). «Un apparecchio emette un flusso di calore, che stimola il collagene, "accorcia" le fibre e fa risalire la pelle, con un visibile effetto rassodante», conclude l'esperto.

→ generazione), oppure con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti o con soia o echinacea, ricche di sostanze ricompattanti ed elasticizzanti. «Sulla culotte de cheval e sulle ginocchia, come cura-urto puoi utilizzare i patch con attivi lipolitici e drenanti: agiscono più in profondità rispetto a una crema (uno al giorno per 2 mesi). Passa poi a prodotti che contengono anche attivi leviganti (aiutano ad attenuare l'aspetto a materasso), come la lifilina o l'acido mandelico, estratto dalle mandorle amare», dice il dermatologo Di Stanislao. Per potenziare l'effetto delle creme, al momento dell'applicazione puoi aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di salvia, limone o ginepro.

Correggi lo stile di vita

Risultati visibili dopo: **circa 2-3 mesi**

Se vuoi attenuare e prevenire la cellulite devi abbandonare le cattive abitudini che la favoriscono. Tra queste la sedentarietà, l'eccesso di alcol e il fumo: peggiorano la circolazione sanguigna e linfatica, aumentano le tossine e lo stress che, come la carenza di sonno, squilibra l'assetto ormonale, aumentando la produzione di cortisolo. Questo a sua volta infiamma i tessuti e fa ritenere i liquidi. Per contrastare gli effetti delle tensioni, fai una passeggiata quotidiana di almeno 30 minuti: meglio di giorno, perché la luce naturale riequilibra il sistema ormonale, stimola le endorfine e favorisce il riposo notturno. E concediti dei break rilassanti: un massaggio, esercizi di

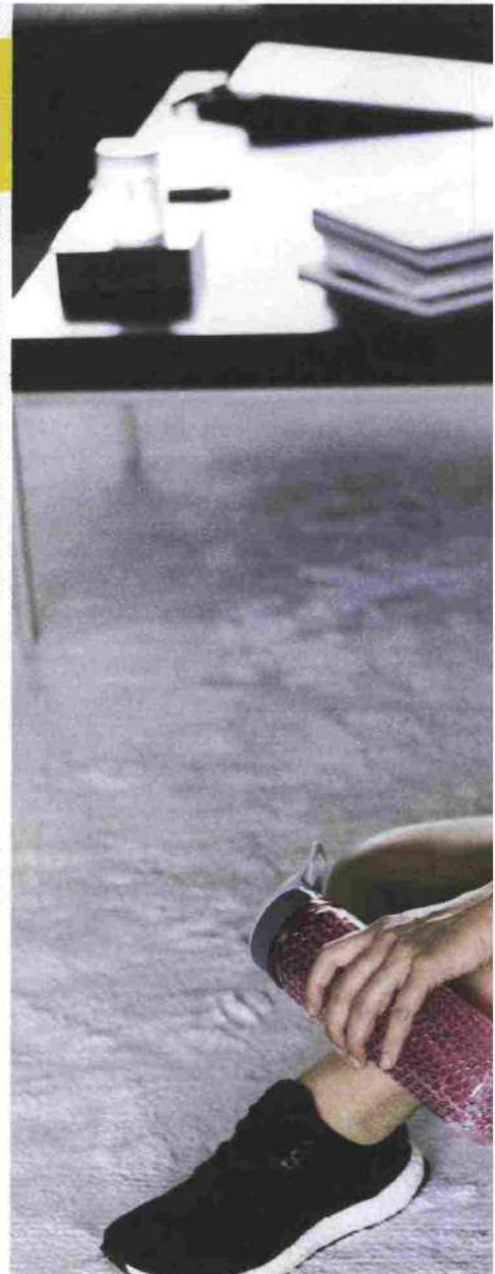
respirazione profonda o qualsiasi altra attività a te gradita. Attenzione alla postura. «Una posizione sbagliata del corpo, specie se mantenuta a lungo, riduce l'irrorazione e l'ossigenazione dei tessuti, soprattutto a livello di bacino e gambe. Nel dubbio, chiedi un controllo dal fisioterapista e pratica attività ad hoc: posturali, Pilates o yoga», consiglia il flebologo Pierantonio Bacci.

Fai attività fisica

Risultati visibili dopo: **circa 1-2 mesi**

Anche se da solo non assicura un corpo cellulite-free, l'esercizio fisico è fondamentale. «La bicicletta o la cyclette reclinata (per 40 minuti), le camminate a ritmo intenso e la corsa leggera di almeno un'ora, 2-3 volte alla settimana, sono semplici da praticare ed efficaci nei risultati. La camminata e la corsa, in particolare, grazie alla flessione-estensione del piede, sollecitano i muscoli

Anche in palestra no agli energy drink, si all'acqua naturale: 8 bicchieri al dì



Prova massaggi e automassaggi

RISULTATI DOPO 1-2 MESI

Oltre al classico linfodrenaggio, un buon massaggio anticellulite è quello con le spazzole, caratterizzato da movimenti lenti e veloci, che tonificano e stimolano la circolazione e il sistema linfatico (minimo 10 sedute

per entrambi). Efficaci anche la pressoterapia (una seduta ogni 15 giorni, meglio se alternata al linfodrenaggio) e, soprattutto, gli apparecchi che riproducono meccanicamente speciali massaggi, come la microvibrazione compressiva, che stimola i tessuti e riduce il tessuto adiposo con un manipolo dotato di 60 sfere di

silicone rotanti (da 10 sedute da circa 100 euro l'una; fenixgroup.it), oppure l'endermologie, che attiva la lipolisi e incentiva il collagene e l'elastina (da 6 sedute; da 30 euro l'una; lpgitalia.com/centers/).

Utili anche gli automassaggi drenanti. Applica un po' di crema anticellulite sul piede e massaggia tutta la superficie; prosegui sulla

parte inferiore delle gambe con sfioramenti delicati, dal basso verso l'alto. Ripeti, sempre distribuendo un po' di prodotto specifico, dalle ginocchia all'inguine, insistendo sull'incavo dietro le ginocchia; termina sollevando la pelle di tutte le gambe con delicatezza fra pollice ed indice, come a volerla "staccare" dai tessuti sottostanti.



Se il problema è la pancia

Per la cellulite in zona pancetta, indicati bike, Pilates e, in generale, esercizi che allenano gli addominali profondi e la postura con la respirazione. Sdraiata a pancia in su con le ginocchia piegate, appoggia le mani sulle anche per tenere fermo il bacino. Espirando tira in dentro la pancia, come a congiungere ombelico e spina dorsale. Una volta svuotati i polmoni, fai una breve apnea espiratoria, trattenendo il fiato mentre allarghi la cassa toracica. Tieni la posizione per 8 secondi, poi esegui 3 ventilazioni complete e ripeti per 3 volte.

ALCOL, FUMO, MANCANZA DI SONNO, STRESS SONO GRANDI AMICI DELLA CELLULITE: TIENILI ALLA LARGA.

delle gambe, aiutando così il flusso venoso del sangue verso l'alto», osserva Ivo Pulcini, cardiologo, nutrizionista e specialista in medicina dello sport a Roma. Per ottimizzare l'allenamento, tieni presente che la corsa dà migliori risultati con piccoli intervalli di 3-5 minuti a una velocità sostenuta e poi con una fase di recupero (1 minuto, camminando velocemente). Per un effetto più marcato sulla buccia d'arancia, puoi aggiungere esercizi a terra, sotto la guida di un trainer, e nuotate, che hanno anche un effetto lievemente drenante e massaggiante per l'attrito dell'acqua. «Per aumentare la tonificazione, mitigando di riflesso la cellulite, utili gli esercizi con macchine isotoniche - adaptor - e circuiti a terra, anche con l'ausilio di cavigliere», continua il medico dello sport. Per tonificare le braccia e ridurre la buccia d'arancia, qui dovuta alla lassità dei tessuti, utili esercizi di condizionamento →

Starbene | Bellezza

Dossier

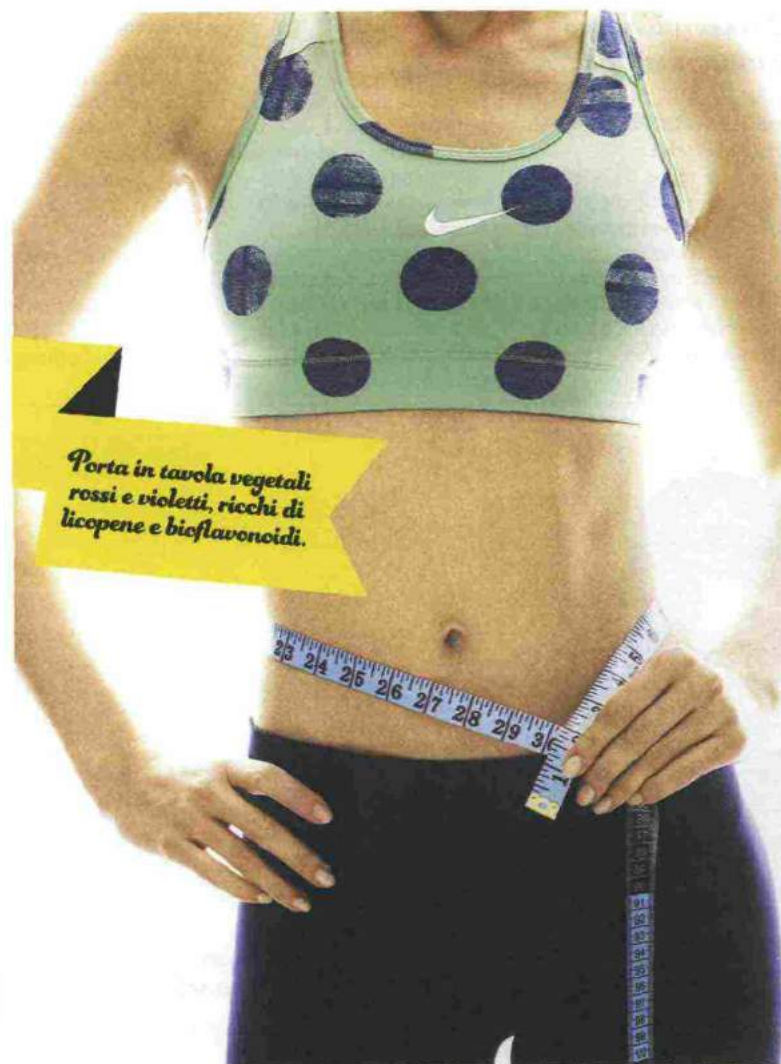
ANCHE CHI NON È IN SOVRAPPESO PUÒ SOFFRIRE DI CELLULITE: ECCO PERCHÉ UNA DIETA SANA E DETOX È UTILE A TUTTE.

→ muscolare con pesi leggeri, come body building, waterboxing (tecnica fusion di acquagym e pugilato senza contatto) e poi il nuoto, il canottaggio o il vogatore domestico. Per modellare la culotte de cheval (cellulite associata a cuscinetti di grasso), puoi eseguire 30 minuti al giorno di circuit training: mix di attività di tono muscolare e resistenza con simulatori cardiovascolari. Per chi è sedentaria (ma i suggerimenti sono validi per tutte), utile alzarsi dalla scrivania o dal divano ogni ora per 15-30 secondi, facendo un po' di movimento, per esempio una marcia sul posto, o spostando alternativamente le gambe avanti e indietro o di lato.

Modifica l'alimentazione

Risultati visibili dopo: **circa 1-2 mesi**

Segui un'alimentazione equilibrata, evitando l'eccesso di proteine, soprattutto animali e di carne rossa in particolare, che aumentano le scorie e l'infiammazione dei tessuti. E controlla l'effetto yo-yo. «I continui cali e aumenti di peso incidono negativamente sulla circolazione sanguigna e linfatica, rallentando l'eliminazione delle tossine, e favoriscono il rilassamento dei tessuti. Inoltre, l'effetto yo-yo altera l'equilibrio tra due meccanismi fondamentali del metabolismo del tessuto adiposo: la lipogenesi (accumulo dei grassi) e la lipolisi (smaltimento dei grassi)», spiega Ivo Pulcini, cardiologo, nutrizionista e specialista in medicina dello sport a Roma. Privilegia i cibi drenanti e disintossicanti, in particolare frutta e verdura da agricoltura biologica, ricchi



di acqua, vitamine e minerali detox e drenanti. Per orientarti nella scelta, dai preferenza ai vegetali di colore rosso, come fragole, ciliegie, ravanelli, peperoni, pomodori: contengono licopene e antocianine, potenti antiossidanti. Si anche a verdura e frutta di colore violetto, come melanzane e mirtili, che per il contenuto in bioflavonoidi proteggono i capillari, più a rischio di rottura in caso di cellulite per la compressione esercitata dai liquidi in eccesso. Sempre fondamentale il controllo dell'apporto di sale, che trattiene i liquidi nei tessuti cutanei, favorendo il ristagno e, conseguentemente, "alimentando" la cellulite.

«Fai attenzione anche ai cibi ricchi di sale occulto, come salse, sottaceti, sottoli, insaccati, formaggi stagionati, crackers e grissini», raccomanda il nutrizionista Ivo Pulcini. Utili anche gli integratori (cicli di 3 mesi) che favoriscono il drenaggio, per esempio a base di estratti vegetali come rusco, borragine, hamamelis. Infine, evita le bevande gassate e zuccherine e gli energy drink, perché contengono anidride carbonica, zuccheri e sostanze eccitanti, che peggiorano la pelle a materasso. Bevi almeno 8 bicchieri al dì di acqua oligominerale a basso residuo fisso: aiuta a drenare le scorie e i liquidi intrappolati nei tessuti. ●

PATRICK RANDIAR - THELUCENINGPROJECT.COM