



Felpa is the new black



San Francisco = caput (food) mundi



Le campagne della Primavera Estate 2018 sono qui!



Saldi invernali = Pantaloni Cool



I buoni propositi di Carla Bruni per il 2018

Sì, avere gambe toniche e snelle (senza liposuzione) è possibile! La parola all'esperto

Anche se fa freddissimo, mostrare le gambe è di rigore per le fashioniste...



LASPLASH

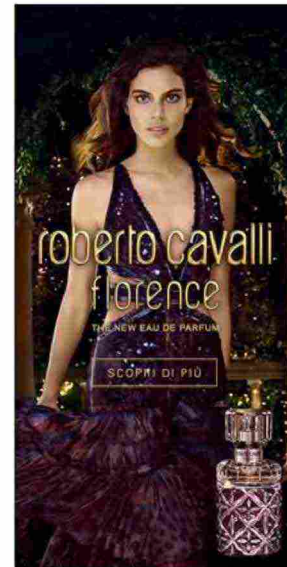
DI MARZIA NICOLINI 4/01/2018

51



Siamo nel bel mezzo dell'inverno e fa freddissimo. Eppure top model come Gigi e Bella Hadid, Hailey Baldwin e Kendall Jenner non temono di mostrare le loro **gambe nude (e snelle)**, a dispetto delle temperature rigide di stagione. Per non parlare di uno degli hot trends di questi mesi: le sensuali calzature cuissards, ovvero gli stivali che giungono fino a metà coscia da portare con mini gonne altrettanto vertiginose.

Insomma, per potersi permettere certi vezzi occorre contare su **gambe levigate, toniche e snelle**. Intanto la rivista *Hollywood Reporter* indica come negli Usa sia in crescita la richiesta di interventi di chirurgia estetica dedicati proprio a quest'area del corpo. Come ricorda il chirurgo plastico di New York Stafford Broumand, la tendenza è quella del **"thighlighting"**: far apparire le gambe più snelle grazie alla **liposuzione**. Senza per forza sottoporsi a un intervento del genere - impegnativo, va detto - cosa possiamo fare per ottenere le gambe dei sogni? Lo abbiamo chiesto agli esperti: sentite cosa consigliano di fare.



Gambe, distruggere le cellule grasse

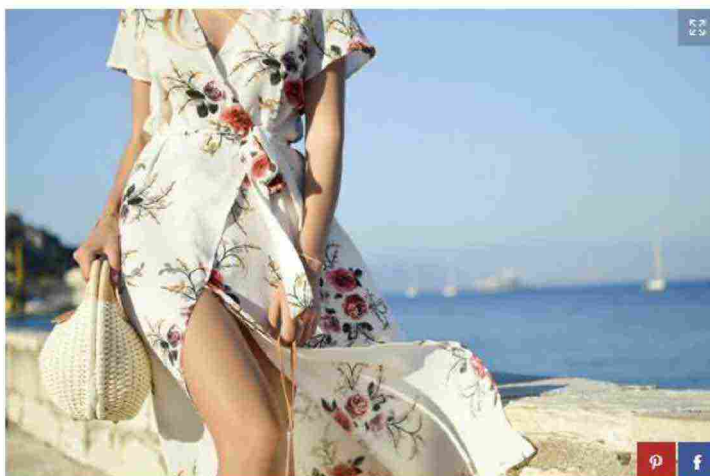


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Partiamo dal chiarire le problematiche estetiche più lamentate dalle donne per le proprie gambe. Come spiega il medico estetico Dvora Ancona del centro Juva, "in pole position troviamo cellulite e culotte de cheval". E allora, come attenuare questi inestetismi? "Nel caso di cellulite consiglio il trattamento Bum Bum, che innesca un meccanismo naturale di riparazione e proliferazione di nuove cellule, distruggendo i **tralci fibrosi** che determinano la classica **pelle a materasso**. Risultato: gambe levigate e uniformi. Da abbinare al trattamento Venus, che prevede l'uso di **radiofrequenza multipolare**, lavorando a una profondità di 2,8 cm: stimolando la produzione di collagene, attiva una rigenerazione dei tessuti alterati". Per quanto riguarda la culotte, che solitamente interessa la parte delle cosce, la dottoressa consiglia il trattamento Coolsculpting, metodo non chirurgico che, tramite l'uso del freddo e di uno speciale manipolo, congela il tessuto adiposo sotto la pelle e distrugge le cellule di grasso.

UNSP_LASH

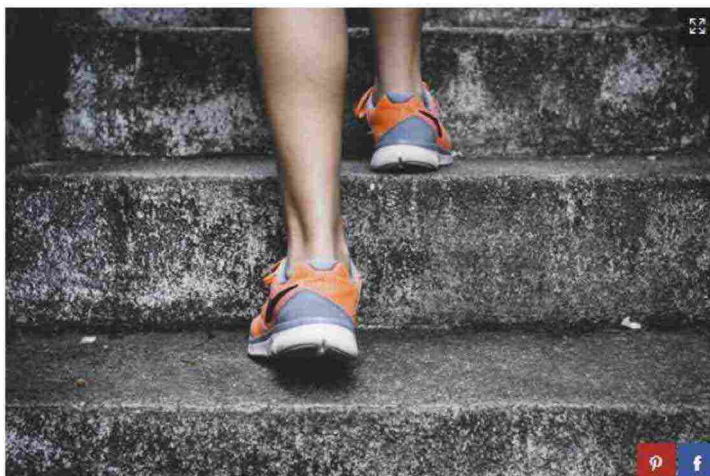
Gambe, tecnologia anti inestetismi



Secondo Graziella Macri, direttrice beauty di studio medico Skin House, "in caso di cellulite, adiposità localizzata (i cosiddetti cuscinetti) e **rilassamento cutaneo**, si può intervenire efficacemente con la tecnologia **LPG**, che va ad eliminare velocemente la ritenzione idrica, trattando ogni stadio di cellulite. Di cosa si tratta? Grazie a speciali rulli motorizzati abbinati a frequenze e potenze computerizzate, **LPG rimodella la silhouette** in modo assolutamente indolore". Interessante anche l'uso del laser, indicato da Macri per eliminare localmente gli inestetismi (accertatevi sempre della professionalità dell'operatore, mi raccomando).

UNSP_LASH

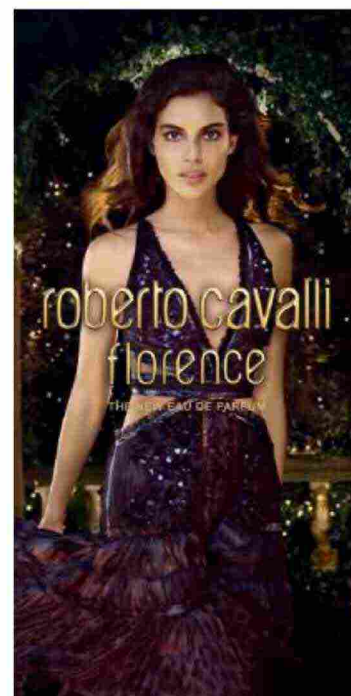
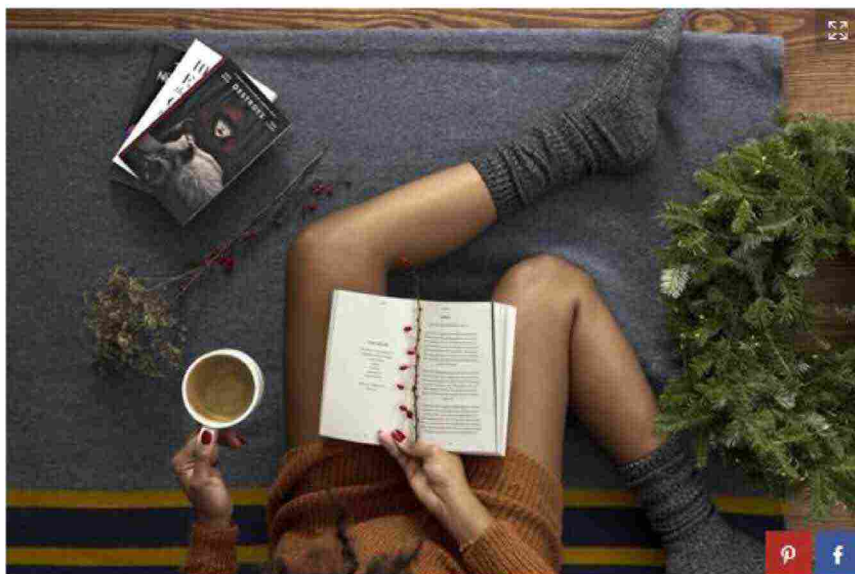
Gambe magre esercizi



Gambe toniche: un obiettivo da perseguire anche e soprattutto con lo sport. Secondo Macri è meglio evitare attività troppo aggressive: meglio invece privilegiare gli **sport in acqua** come acquagym, hidrobike e nuoto. "Queste attività permettono di sfruttare il naturale effetto drenante dato dall'acqua, senza sottoporre a stress le articolazioni".

UNSP_LASH

Gambe, cure naturali



Anche l'applicazione quotidiana di creme e gel mirati può aiutare, anche se ovviamente non fanno miracoli (sarebbe bello, ma non è così). Gabriella Gibertini, Spa Manager delle Terme della Salvarola, consiglia alle sue clienti **avvolgimenti con alghe**: "detossinano, combattono la ritenzione idrica e aiutano a snellire. Molto utile a questo scopo anche il massaggio manuale, sia linfo-drenante che rimodellante". E a casa, su che tipo di ingredienti cosmetici puntare? Secondo l'esperta, "le creme che contengono **rusco** aiutano contro la ritenzione, il **guaranà** ha effetto snellente, i **vinaccioli d'uva** sono antiossidanti, la **centella asiatica** migliora la compattezza dei tessuti". Come sempre, ad essere vincente è il gioco di squadra. Insomma, se ambite a gambe degne di nota, mettete in conto di darvi da fare e investire nell'acquisto di trattamenti e prodotti ad hoc. Ne vale la pena.

LEGGI ANCHE:

[Che differenza c'è tra le smagliature bianche e rosse? E quali sono i rimedi migliori per cancellarle?](#)

[Dieta e mestruazioni: cosa mangiare la settimana prima del ciclo per ridurre lo stress ed essere più leggera?](#)

[Come dimagrire su gambe, fianchi e braccia una volta per tutte e sentirsi leggere come farfalle: l'esperta ci spiega che...](#)