

Starbene | Bellezza

Dossier

Cellulite

ECCO TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE PER VINCERE LA BATTAGLIA

NON PIACE PROPRIO A NESSUNA, PERCHÉ ALTERA ANCHE LA SILHOUETTE PIÙ SOTTILE. SI COMBATTE UTILIZZANDO CON COSTANZA LE ARMI GIUSTE, COME CI INSEGNANO I NOSTRI ESPERTI

di Claudia Bortolato

46

Prima esposizione al sole in vista, urge puntare su obiettivi ambiziosi: su una silhouette ben modellata e, soprattutto, libera dalla cellulite. Perché è proprio lei, la buccia d'arancia, a campeggiare nella top degli inestetismi in rosa più diffusi, tanto da riguardare l'80-90% delle donne, dall'adolescenza agli anta. Non risparmia neppure le celebs, a dispetto dei trattamenti extra-luxury di cui possono disporre. Tra le tante: Eva Longoria, Alessandra Ambrosio, Kate Moss e la top model oversize Ashley Graham. Eppure, proprio le bellissime dello star system spesso non si fanno troppi crucci e all'insegna del #bodypositivism ci ricordano attraverso le foto postate con disinvoltura nei social che, in un certo senso, la cellulite fa parte della "genetica" femminile e che non va vissuta con troppa... pesantezza, ma gestita "in leggerezza". Imparando a conoscerla e seguendo i suggerimenti degli esperti.

Un problema, tante sfaccettature

Definire in poche parole la cellulite è davvero complesso. «Sintetizzando, si può dire che inizia come un banale

inestetismo per diventare via via, se non curata, una malattia infiammatoria e degenerativa dei tessuti. I sintomi sono diversi e vanno dal gonfiore alle soffici increspature della cute, per poi progredire in piccole granulose sempre più dure, visibili e talvolta dolorose al tatto», spiega Pierantonio Bacci, flebologo e chirurgo estetico, docente nei Master dell'Università di Siena, Roma e Barcellona (lipoedema.it).

Un inestetismo tutto femminile

Ma come e perché nasce questo processo "effetto valanga"? «La cellulite si forma a causa di un vero e proprio inquinamento dei tessuti e della riduzione dell'ossigenazione dovuta alle alterazioni del microcircolo, delle cellule adipose e della matrice interstiziale», continua il professor Pierantonio Bacci. Non basta: risente della particolare struttura del tessuto adiposo femminile, che, anche se sottile, è fortemente condizionato dall'azione degli estrogeni e per questo colpisce anche i corpi magri e scolpiti dall'attività fisica. Oltretutto, spesso siamo noi stesse a fare il gioco del nemico, con cattive abitudini che inaspriscono



L'analisi del tipo di inestetismo e della conformazione corporea permette di mirare la cura



Consulta gratis il nostro esperto

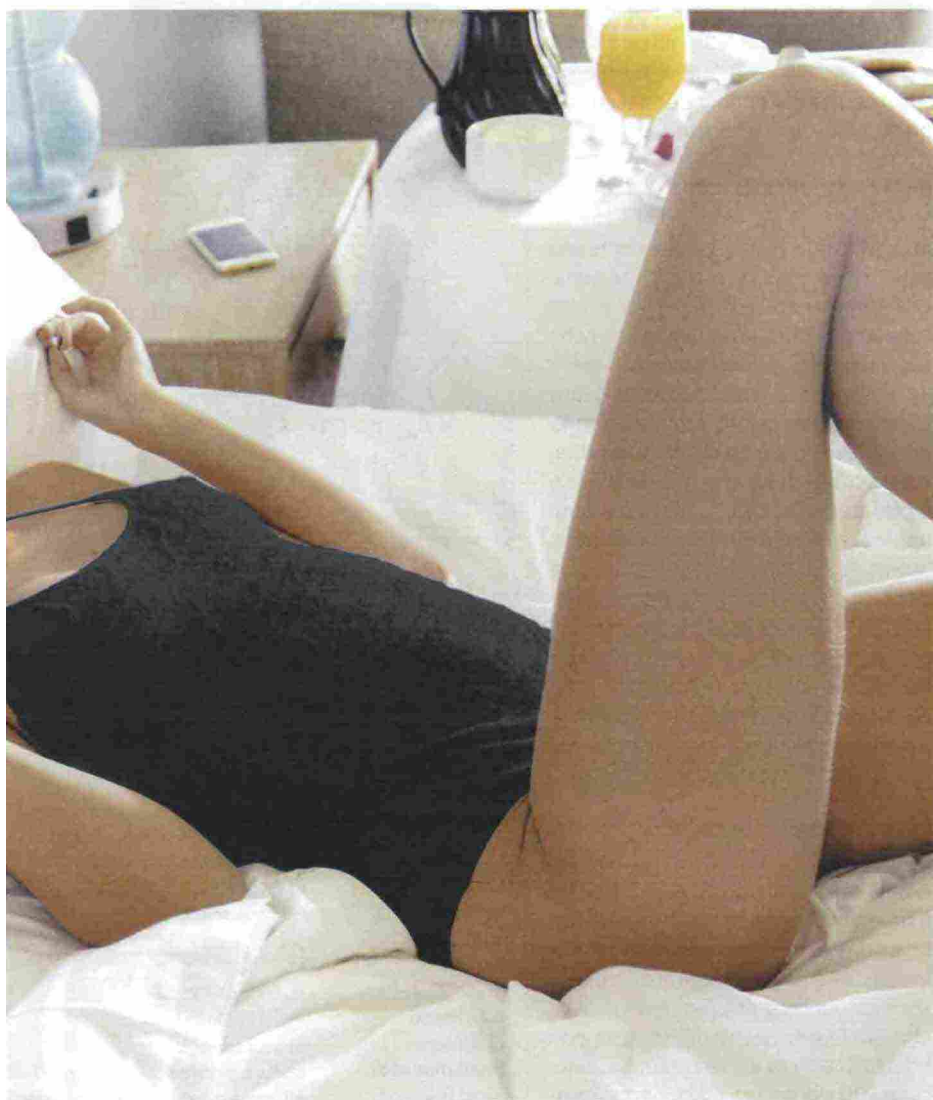
PROF. PIERANTONIO BACCI

Flebologo e chirurgo estetico a Siena, Roma e Barcellona

Tel. 02-70300159
13 aprile
ore 10.30-11.30

E tu che cellulite hai?

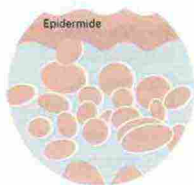
La pannicolopatia edemato fibro-sclerotica (il termine medico con cui s'identifica la buccia d'arancia) si sviluppa nel corso di mesi e anni passando attraverso alcune fasi. Eccole.



il problema. «Tra queste spiccano la sedentarietà, che favorisce il ristagno di liquidi, il fumo, gli errori nutrizionali, come gli eccessi di zuccheri e di cibi salati, e le diete drastiche, perché portano all'effetto yo-yo, che altera l'equilibrio tra due meccanismi fondamentali del metabolismo del tessuto adiposo: la lipogenesi (accumulo dei grassi) e la lipolisi (smaltimento dei grassi)», spiega Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo, presidente Aideco (aideco.org).

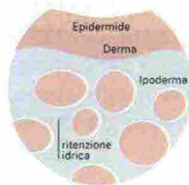
Non sottovalutare postura e costituzione

In questo contesto già così complesso e variegato, spesso ci mettono lo zampino anche i problemi di postura o il difettoso appoggio del piede (da correggere con le prescrizioni di un ortopedico o posturologo), che inducono un accumulo della cellulite soprattutto su cosce e glutei, e sulle ginocchia nel caso del valgismo (gambe a X). E sempre riguardo alla distribuzione dei cuscinetti, incide anche la costituzione osteo-muscolare e adiposa, quella che determina, tra le altre, le tipiche forme a mela, pera e clessidra, perché facilita l'insediarsi della cellulite e dell'adipe, oltre che nelle cosce, anche su altre zone del corpo, per esempio nelle braccia o nella pancia. Ne consegue che, per moltiplicare l'efficacia delle cure anticellulite, vale la pena mirarle anche alla forma del tuo corpo. →



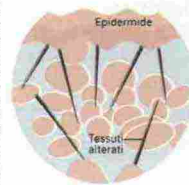
1 CELLULITE EDEMATOSA

È il primo stadio e dà sintomi come gambe e piedi gonfi e pesanti per la stasi causata dall'insufficienza venosa e linfatica. È caratterizzata da tessuti poco tonici e dalla presenza di avvallamenti in cui il tessuto cellulitico è ricco d'acqua. Aspetto: tipica buccia d'arancia, non troppo evidente, con leggera increspature.



2 CELLULITE ADIPOSA

È una cellulite calda al tatto e compatta ed è spesso associata al sovrappeso. Il lato positivo: gli accumuli di grasso a volte tendono a nascondere la buccia d'arancia, poiché rendono la superficie cutanea più tesa. Aspetto: gambe e/o altri distretti corporei, per esempio glutei, addome, fianchi, con pelle a lieve effetto materasso.



3 CELLULITE FIBROSA

È uno stadio molto avanzato della cellulite ed è caratterizzato da piccoli granuli sottocutanei e indurimento dei tessuti. La cute colpita dalla pannicolopatia in questa fase risulta fredda e duole quando la tocchi. Aspetto: pelle a materasso molto evidente e con nodolini visibili.

SE IL TUO FISICO È **a mela**

GIROVITA IMPORTANTE, TENDENZA AD ACCUMULARE CELLULITE DI TIPO ADIPOSO SOPRATTUTTO NELLA ZONA ADDOMINALE



48

Gli integratori ok

«Per la cellulite a prevalenza adiposa sono indicati i supplementi con estratti liporiducenti come il Cla (acido linoleico coniugato), che modula il deposito dei lipidi, ma anche il guaranà e il tè verde, che aumentano la termogenesi e favoriscono la lipolisi, lo smaltimento dei grassi», dice il professor Leonardo Celleno. Il ciclo consigliato è di 2-3 mesi consecutivi.

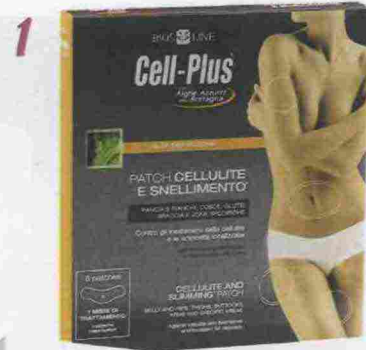
È la stessa costituzione di Maria Grazia Cucinotta e della cantante Adele: il problema si concentra sull'addome e spesso colpisce le cosce in forma lieve.

I trattamenti cosmetici

Scegli formule drenanti e riducenti, con fucus, che smobilizza i grassi, e caffeina, che stimolando l'enzima lipasi agisce sulle adiposità localizzate. «Validi anche l'escina (dall'ippocastano), la sinefrina (estratta dall'arancio amaro) e altri attivi che favoriscono lo smaltimento dei grassi, come spirulina, carnitina, cola, estratti di semi di guaranà», dice il professor Celleno. Sulle cosce puoi applicare una formulazione in crema, mentre su pancia e girovita, le zone per te più ostiche, come trattamento urto puoi ricorrere ai patch rimodellanti specifici per questo distretto corporeo (avvolgono tutta la zona addominale). «Il consiglio è di utilizzare i patch per cure mirate iniziali e poi passare anche qui alla crema, per stabilizzare i risultati».

La medicina estetica

«Per la cellulite sull'addome accentuata è utile *Endo Light Lift*: 2-3 sedute con un laser a diodi che, inserito sottocute in anestesia locale, con una microfibra sottilissima crea una leggera lipolisi e stimola la retrazione dei tessuti, con effetto snellente e rassodante. Costo: circa 800 € la seduta», dice Bacci. Sempre per la cellulite adiposa (anche sulle cosce), ma meno evidente, puoi provare *Cellum6® Alliance* by LPG, che sfrutta la sinergia rullo/aletta motorizzati e l'aspirazione sequenziale per eliminare il grasso e stimolare neocollagene, elastina e acido ialuronico (da 10 a 40 minuti, da 25 a 90 €).



1 IL PATCH
Con alghe e caffeina che stimolano il metabolismo dei grassi. **Cell-Plus A.D. Patch Cellulite e Snellimento di BiosLine**, 32 €, 8 patches, in farmacia ed erboristeria.

2 L'INTEGRATORE
Tre compresse al giorno per stimolare il

metabolismo e depurare. **Kalowitt Naturalforma di Witt**, 32 €, 60 cmp, witt.it

3 IL GEL EXPRESS
Attivi lipolitici e antistoccaggio, texture setosa ed efficacia già dopo una settimana. **Snellente 7 notti Ultra Intensivo gel fresco di Somatoline Cosmetics**, 51,50 €, 400 ml, in parafarmacia e farmacia.

L'attività fitness più indicata

Alla base di tutte le strategie di training anticellulite ci sono gli allenamenti aerobici, come

corsa leggera e bicicletta: sono validi per ogni conformazione fisica e per tutti i tipi di cellulite, ottimi anche per consolidare e mantenere i risultati. Se sei una "donna mela"

affiancali a esercizi con una componente posturale, inclusi yoga e Pilates, perché la corretta postura contribuisce a mantenere un punto vita ben definito e una pancia più piatta.

Efficaci e consigliabili anche danza (soprattutto quella del ventre), hula hoop e core workout in palestra, che allenano gli addominali profondi e quelli trasversali.

Starbene.it

Bellezza | Starbene

Dossier

SE IL TUO FISICO È a pera

SPALLE STRETTE, PUNTO VITA NELLA NORMA, FIANCHI AMPI, MOLTE VOLTE DOVUTI ALLE CULOTTE DE CHEVAL E CELLULITE SPESSO ANCHE SUI GLUTEI

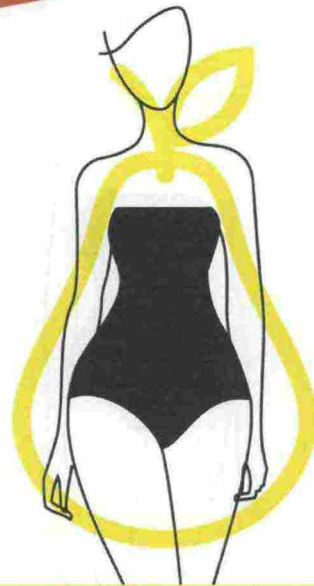
Jennifer Lopez, Beyoncé e Kim Kardashian sono tre esponenti del fisico a pera (o ad anfora). Femminile, ma da ridefinire.

I trattamenti cosmetici

«Sulle cosce preferisci un prodotto con olio d'iperico, arnica, amamelide, vite rossa, che stimolano la circolazione, drenano e decongestionano, e con in più attivi dermorassodanti se i tessuti sono anche rilassati, come laminina (un peptide biomimetico di nuova generazione), oppure con ginseng o ginkgo biloba, che stimolano l'attività dei fibroblasti», consiglia Leonardo Celleno. Sui glutei e soprattutto sull'eventuale culotte, funzionano meglio i cocktail di caffeina o fucus, che attivano la lipolisi, e di liana del Perù, estratti peptidici di riso e di pepe di Sichuan (riducenti/tonificanti), anche sotto forma di patch.

La medicina estetica

Per la cellulite in fase avanzata dei glutei (non per l'edematosa) è indicata **Cellfina**: in ambulatorio e in anestesia locale, un apparecchio, grazie all'effetto vacuum e a una piattaforma dotata di un piccolissimo bisturi, recide le fibre connettive che, retraendo la cute, le conferiscono l'aspetto a materasso. In questo modo i tessuti si distendono e la



Gli integratori ok

La risposta rimodellante "in pillole" arriva da integratori che, oltre a contenere principi attivi drenanti e destoccati dei grassi, ricompattano la pelle. «Se la tua cellulite è avanzata, l'ideale è che apportino in più sostanze antinfiammatorie, come gli omega 3 e 6, il collagene puro e la vitamina C che, tra l'altro, aiutano a rassodare e a rinforzare le strutture di sostegno della pelle», consiglia il professor Celleno (cicli di cura di 2-3 mesi).

pelle appare uniforme, senza "buchetti". I risultati sono long lasting (costo: da circa 3.500 €; cellfina.it). «Per la cellulite di stadio inferiore possono essere utili, invece, gli ultrasuoni focalizzati: l'energia emessa da un manipolo arriva in profondità nei tessuti, tonificandoli e disgregando gli adipociti (3 sedute in media da circa 400-500 € l'una)», spiega il professor Celleno.



① IL COADIUVANTE

Non contrasta soltanto gli inestetismi della cellulite, ma anche la pesantezza delle gambe e svolge inoltre un'azione antiossidante che aiuta il trofismo cutaneo. **Cell S.O.D.® di Gianluca Mech**, 60 €, 30 stick. Nei centri Tisanoreica ed estetici.

② IL BOOSTER

Grazie ai 5 Massage Roller della confezione si

applica facilmente ed efficacemente anche sui punti più difficili, come glutei e culotte de cheval. **Defence Body ReduXcell Booster snellente corpo**, 34,50 €, 200 ml. In farmacia.

③ IL KIT

Uno scrub, un fango, una crema e un sale per un trattamento sinergico di 16 giorni. **Stop-Cell di Swisscare**, 49 €. Tel. 800.711.811 per avere un consulente a casa.

49

L'attività fitness più indicata

Per attaccare e rimodellare la culotte de cheval, possono risultare utili 30 minuti al giorno di circuit

training: si tratta di un mix di attività di tono muscolare e resistenza con simulatori cardiovascolari che si esegue in palestra. Altre attività sportive adatte anche per ridefinire

e tonificare gambe e glutei: il pattinaggio in-linea, il running, il nuoto, l'acquagym. E poi la bicicletta oppure la cyclette reclinata (per 40 minuti), ma anche

le camminate a ritmo intenso (ossia con una velocità fino a 6,5 km in 60 minuti) e la corsa leggera di almeno un'ora, da praticare 2-3 volte alla settimana.

Starbene | Bellezza

Dossier

SE IL TUO FISICO È a clessidra

GIROVITA STRETTO, SPALLE E FIANCHI NORMALI: LA CELLULITE SI CONCENTRA SULLE COSCE E, DOPO I 30-35 ANNI, SULLE BRACCIA



Le tue "gemelle" di costituzione fisica sono Scarlett Johansson, Salma Hayek, Christina Hendricks: proporzioni ideali ed estremamente accattivanti, da salvaguardare.

I trattamenti cosmetici

Sono adatte le creme drenanti e ricompattanti, visto che spesso anche la tua cellulite è accentuata dalla scarsa tonicità dei tessuti, in particolare le formule con oli vegetali, per esempio di mandorle dolci (che agisce anche sulle smagliature), di cotone o estratti dai semi del caffè. «Sulle cosce, 2-3 volte la settimana sono ideali anche i fanghi a base di principi attivi termali e di alghe, e con derivati botanici riducenti e drenanti, come ederina, aosaina (estratta da un'alga oceanica), escina. Sulle braccia, per rinforzare la tonicità, prima della crema anticellulite stendi un siero elasticizzante-idratante, per esempio con collagene marino, proteine estratte da frumento, soia, piselli o luppolo, o con silicio, minerale che aiuta a consolidare le fibre del connettivo», suggerisce Leonardo Celleno.

La medicina estetica

«Per la cellulite delle gambe è utile la microvibrazione compressiva di *Endosphères Therapy*, con un manipolo dotato di sfere di gel di silicone rotanti, che riattivano il microcircolo e la matrice connettivale, ossigenano i tessuti e riducono il tessuto adiposo», suggerisce il professor Bacci (12 sedute; circa 80 € l'una; endospheres.com). Per rimodellare le braccia puoi ricorrere alla carbossiterapia: microiniezioni di anidride carbonica che drenano,

Gli integratori ok

«Preferisci quelli che uniscono sostanze snellenti a ingredienti rassodanti e antismagliature (le strisce spesso accompagnano la tua cellulite), come la vitamina C, che stimola il collagene, e l'acido alfalipoico, che neutralizza l'azione distruttiva dei radicali liberi su collagene ed elastina. Efficaci anche gli aminoacidi come la carnosina, un dipeptide tonificante, antiage e antiglicante. Prendili per cicli di 2-3 mesi», consiglia Celleno. Utili anche i drenanti, che disintossicano e danno subito una sensazione di leggerezza.

ricompattano e sciolgono le cellule di grasso più superficiali (da 10-15 sedute; circa 100 € l'una) da associare, se la pelle è molto atona, alla radiofrequenza monopolare che, grazie al calore controllato, accorcia le fibre della pelle e stimola il neocollagene (4-5 sedute da 150 € circa l'una).

L'attività fitness più indicata

Gli esercizi sportivi che contrastano la cellulite, soprattutto di fianchi e cosce, sono la corsa, lo

step, il running. Utile pure salire le scale in punta di piedi, che ha anche un effetto push up sui glutei. Aggiungi training specifici per le braccia, come il body

building con pesi leggeri e la waterboxing (tecnica fusion di acquagym e pugilato senza contatto). E poi il nuoto, il canottaggio o il vogatore domestico.



1 IL RASSODANTE
Sculpt Silhouette Réponse Corps di Matis, 59 €, 200 ml, nei centri Matis e su matis-paris.it

2 IL FANGO
Argille grigie, attivi vegetali, acqua termale di Boario e oli essenziali per

contrastare gli inestetismi in relax. Fango Termale Cellulite di equilibra, 12,40 €, 650 g, grande distribuzione, equilibra.it

3 IL DRENANTE
Con ingredienti che contrastano la ritenzione idrica. Primum Dren Mini Drink L'Acquaretico di Specchiasol, 15,80 €, 15 bustine, in erboristeria e farmacia.