

PIACERSI DI PIÙ

SMASCHERA LE FALSE PROMESSE

**e scopri quello
che funziona
davvero**

~Testo di Marcella Casilini~

Ogni anno, su certi siti internet e sui social network, si diffondono notizie strabilianti: la cellulite ha le ore contate grazie al nuovissimo rimedio Pinco Pallino. Già, peccato che dopo pochi mesi si ritorna da capo e viene messa in circolo l'ennesima fake news. Insomma, per combattere in modo efficace il più detestato degli inestetismi, con cui ha a che fare almeno l'80% delle donne italiane, senza tante distinzioni di peso e di età, il primo e più importante passo è quello di informarsi correttamente. Con l'aiuto del direttore scientifico di OK, il dermatologo Antonino Di Pietro, vediamo che cosa c'è di vero e quali sono le bufale che circolano sulla pelle a buccia d'arancia.

**Se ci si mette a stecchetto e si dimagrisce,
se ne andrà la cellulite**

FALSO

La cellulite non è una prerogativa delle persone in sovrappeso. Seguire una dieta dimagrante, quindi, non avrà alcun effetto sull'inestetismo. Va però seguita un'alimentazione corretta e attenta, in particolare bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno, da integrare con centrifugati di frutta e verdura fresche, che drenano, sgonfiano e combattono la ritenzione idrica. Utili anche i frutti di bosco, come more, mirtilli, lamponi, perché contengono bioflavonoidi, sostanze che aiutano la microcircolazione sanguigna, e l'ananas, ricco di bromelina, che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso.

ISTOCK

CELLULITE



1. Body Tightening Concentrate di **SkinCeuticals** (150 ml, 81 €, farmacia) è una lozione che leviga e rassoda la pelle di glutei, cosce e braccia, favorendo tonicità ed elasticità.

2. Si diluisce una bustina in 500 ml di acqua da bere nell'arco della giornata, lontano dai pasti: Cell Plus Destock di **Bios Line** (15 bustine, 19 €, farmacia) è un integratore alimentare che contrasta la cellulite e aiuta la microcircolazione.

3. Contiene caffeina ed estratto di pepe rosa che agiscono sulle adiposità localizzate, svolgendo un'importante azione lipolitica: Natural Gel snellente di **Somatoline** (250 ml, 35 €, farmacia) contiene anche olio d'argan, che nutre la pelle e la rende più elastica.

4. Grazie alla speciale combinazione di tre argille, il

fango Defence Body Sculpt di **BioNike** (500 g, 38,50 €, farmacia) scioglie i grassi e tonifica il tessuto cutaneo.

5. Rilastil propone Gelcrema Hydrafusion (400 ml, 35 €, farmacia), un fluido dal rapido assorbimento che, grazie a estratti vegetali come la celosia cristata, aiuta a contrastare la formazione di cellule adipose e favorisce lo smaltimento degli accumuli di grasso.

6. Good-bye Cellulite Gel Rassodante Q10 di **Nivea** (200 ml, 10,45 €, grande distribuzione) contrasta l'effetto buccia d'arancia grazie alla formula «energy complex» con coenzima Q10, L-carnitina ed estratti di loto.

7. Una volta massaggiato, il Gel - Fango Drenante Anticellulite di **Collistar** (400 ml, 52 €, profumeria) si assorbe subito lasciando sul corpo un'invisibile guaina modellante. Attenua le adiposità localizzate e contrasta il ristagno dei liquidi. Non ha bisogno di risciacquo.

8. Una fiala al giorno da applicare nei punti più critici:

Phitophyline Fiale di **Lierac** (150 ml, 38,50 €, farmacia), con estratto di tè verde, migliora la struttura della pelle e favorisce il ripristino dell'elasticità cutanea.

9. Redux Patch Perfect Body Rimodellante Pancia e Fianchi di **Planet Pharma** (29 €, farmacia ed erboristeria) è un innovativo trattamento in patch transdermici che rimodellano, snelliscono e tonificano efficacemente pancia e fianchi.

10. Cellulis.In di **Skinius** (60 compresse, 58 €, farmacia, parafarmacia e su skinius.it) è un integratore alimentare con centella, rusco e arancio amaro in grado di contrastare gli inestetismi della cellulite, favorire la funzionalità del microcircolo, ridurre il gonfiore e la pesantezza delle gambe, stimolare il metabolismo dei lipidi.





Camminare favorisce il microcircolo e le gambe ne traggono vantaggio

VERO

Mantenere il corpo in esercizio, anche attraverso una camminata quotidiana di due-tre chilometri a ritmo sostenuto, oltre a favorire la circolazione rassoda i muscoli e ossigena i tessuti, migliorando così l'aspetto della pelle di gambe e glutei. Meglio ancora camminare nell'acqua di mare, che assorbe per osmosi i liquidi che appesantiscono e provocano gonfiore.

Esistono trattamenti in grado di eliminare per sempre la cellulite

FALSO

La cellulite è un problema legato a molti fattori. Tutti i trattamenti finora utilizzati non riescono a sconfiggerla in modo definitivo. La microterapia, la carbossiterapia, la ozonoterapia, la cavitazione, possono dare ottimi miglioramenti ma, quando vengono sospesi, il processo patologico riprende e nel corso di qualche mese il quadro clinico torna alle fasi iniziali. Ciò vuol dire che per mantenere i risultati ottenuti, le cure devono essere protratte a lungo nel tempo.

Dopo i 30 anni non c'è più niente da fare

FALSO

Giocare d'anticipo è sempre preferibile, ma a qualsiasi età la cellulite si può affrontare con successo. L'importante è seguire i trattamenti senza interruzione per almeno sei mesi, abbinati a cosmetici adatti, massaggi, dieta sana e attività fisica.

La microterapia contrasta la ritenzione idrica e migliora l'aspetto della pelle

VERO

Per la cellulite di primo grado, al cosiddetto stadio congestizio, la microterapia è una delle metodologie più efficaci. Attraverso un apposito microago monouso, chiamato Sit (Skin injection therapy), sono iniettate superficialmente micro-gocce di una soluzione naturale ipertonica, che richiama i liquidi ristagnanti fino nel derma, dove sono convogliati nei vasi per essere poi espulsi con le urine. La microterapia consente così di eliminare il gonfiore e di riattivare il processo di combustione dei grassi. Si consigliano mediamente 10-15 sedute a cadenza settimanale.

Gli impacchi con i fondi di caffè sono efficaci

FALSO

È vero che la caffeina è uno dei principi attivi presente in alcuni prodotti anticellulite, ma questo rimedio casalingo non è certo sufficiente, anche perché quantità di caffeina presente nei fondi della moka non è misurabile, e in più non ha la stessa capacità di penetrazione di un cosmetico.

I fanghi aiutano perché favoriscono il drenaggio dei liquidi stagnanti

VERO

Sono prodotti formulati ad hoc che contengono vari tipi di alghe marine in grado di stimolare la circolazione sanguigna e l'ossigenazione cellulare a livello locale. Hanno un eccezionale potere osmotico, favoriscono il drenaggio e l'eliminazione

ne delle tossine. Sono consigliate due applicazioni settimanali per almeno due-tre mesi. Si tengono in posa per 30-40 minuti e si eliminano poi con acqua tiepida.

Tutte le creme in commercio sono inutili

FALSO

Le creme, come i gel, sono un valido aiuto per migliorare la compattezza, l'elasticità, il turgore della pelle e migliorare così l'aspetto più esterno della cellulite. Hanno principi attivi quasi sempre di origine naturale, come le alghe, la fospidina, la caffeina, la curcuma o la centella asiatica.

I massaggi rivitalizzano i tessuti

VERO

Quando la cellulite è al primo stadio puoi rivolgerti a un centro estetico, ricordando che per affrontare il problema in modo efficace ci vuole tempo se si vogliono rispettare i ritmi biologici naturali. Poiché la cellulite è caratterizzata da un ristagno cronico di liquidi (edema) i massaggi possono risultare di buon aiuto. In particolare, il più indicato è il massaggio linfodrenante: con manovre delicate e progressive, favorisce la circolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso presenti nel tessuto adiposo. Sono necessari uno-due massaggi ogni settimana per due-tre mesi.

Il laser scioglie le cellule di grasso ed è l'unico trattamento in grado di debellare la buccia d'arancia

FALSO

Non c'è alcuna evidenza scientifica che i trattamenti laser siano efficaci contro la cellulite. Questi trattamenti possono essere utili per le adiposità localizzate, ma poco per la cellulite diffusa. Se è il caso, i macchinari che possono essere utilizzati per combattere la pelle a buccia d'arancia sono quelli che emettono radiofrequenze ad alta intensità, ultrasuoni o un debolissimo potenziale elettrico per favorire la penetrazione dei principi attivi dei cosmetici (elettroporazione).