

STOP alla cellulite

I trattamenti e i prodotti più efficaci contro la pelle a buccia d'arancia

~Testo di Daniela Serri~

Le armi contro la cellulite si affinano. Le studiano i dermatologi, i produttori di macchinari in uso anche nei centri estetici, le case farmaceutiche e cosmetiche. Ma come orientarsi per contrastare al meglio l'ineestetismo più diffuso e meno tollerato tra il gentil sesso (ne soffre almeno l'80% delle donne italiane)?

Per prima cosa, il nemico da combattere va conosciuto. «Il nome scientifico della cellulite è pannicolopatia edemato-fibrosclerotica (pefs)», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, fondatore e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Questa complessa definizione indica l'evoluzione delle alterazioni patologiche dei tessuti cutaneo e sottocutaneo, che degenerano (si infiammano, come indica il suffisso "ite") per colpa di disturbi del microcircolo sanguigno e dell'aumento dei radicali liberi. Gli adipociti, le cellule del grasso sottocutaneo, si gonfiano, si alterano e non comunicano più con il tessuto circostante, che diventa duro e si ritrae, tendendo le fibre e creando la buccia d'arancia».

Ma non esiste una sola cellulite. Gli studi più aggiornati ne classificano addirittura 29 forme: devi imparare a conoscere qual è la buccia d'arancia che ti affligge per poi capire quale sia il trattamento mirato per il tuo ineestetismo. «Contro la pelle a materasso non esistono cure miracolose», prosegue Di Pietro, «ma con costanza, tempismo e sinergia si ottengono ottimi risultati. Costanza perché i trattamenti andrebbero proseguiti senza interruzione per almeno sei mesi. Tempismo



PIACERSI DI PIÙ

perché è più facile sconfiggere l'inetestismo quando è ancora agli stadi iniziali. Sinergia perché non basta applicare una crema per tornare ad avere gambe scolpite, ma bisognerà abbinare massaggi, trattamenti, una dieta sana e attività fisica».

La cosmesi

In farmacia, in profumeria e anche nei supermercati c'è solo l'imbarazzo della scelta: ma servono davvero i prodotti anticellulite? «Le creme, come i gel, sono un valido aiuto per migliorare la compattezza, l'elasticità, il turgore della cute e migliorare così l'aspetto più esterno dell'inetestismo», spiega Di Pietro. «È come se l'epidermide diventasse una calza elastica che contiene meglio il grasso e riveste la pelle. I prodotti specifici, se usati con costanza, mattina e sera, per un minimo di tre mesi, danno buoni risultati». Tre sono le armi a disposizione.

SCRUB. Se la noti solo quando pizzichi la pelle, la tua cellulite è più che altro un misto di cellule morte e adipe superficiali. Che se ne va se ti impegni a fare tutti i giorni uno scrub sotto la doccia con un guanto ruvido e una delle creme granulose in commercio. Lo scrub permette di eliminare le cellule morte e quindi anche di far penetrare meglio i principi attivi contenuti nei trattamenti. Non solo: quando la pelle è opaca e rugosa anche la luce si riflette amplificando le zone a buccia d'arancia e i noduletti. Preferisci uno scrub ricco di sostanze emollienti che levigano la superficie. Fallo due volte a settimana, con mano delicata, al mattino o alla sera prima di stendere i fanghi o la crema specifica.

⚠ **Avvertenze.** Procedi senza troppa pressione, altrimenti arrosserai la pelle. Soprattutto, non insistere con lo sfregamento se hai problemi di vene varicose alle gambe, se la pelle è già irritata in qualche punto o se soffri di malattie della cute come dermatite atopica o psoriasi.

FANGHI. 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 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.

⚠ **Avvertenze.** Evita i fanghi che producono calore, potrebbero danneggiare i capillari.

CREME E GEL. Hanno principi attivi quasi sempre di origine naturale come le alghe, la fospidina, la caffeina, la curcuma o la centella asiatica. Migliorano la compattezza cutanea e possono avere un effetto drenante e stimolante sul microcircolo. Spalma con costanza i prodotti anticellulite, alla mattina e alla sera per almeno due-tre mesi. Massaggia a lungo le cosce e i glutei, per favorire la penetrazione del prodotto, con movimenti circolari dall'alto verso il basso. Nelle confezioni delle creme spesso si trova anche un piccolo strumento manuale dotato di testine rotanti. Passa questo massaggiatore sulle zone critiche, prima e dopo aver messo il prodotto anticellulite. Il movimento del palper-rouler (rotolare sulla pelle premendola) aiuta a riattivare la microcircolazione periferica e favorisce il drenaggio dei liquidi.

⚠ **Avvertenze.** Se hai problemi di tiroide, consulta il medico.

1. Dalla texture rosata e profumata, **Gelcrema Hydrافusion di Rilastil (35 €)** idrata la cute aiutando a combattere la ritenzione idrica. Merito della **Prunella Vulgaris** e della **Celosia Cristata**, estratti naturali che contrastano la formazione di cellule adipose e favoriscono lo smaltimento degli accumuli di grasso.

2-3. Sono centella, rusco e arancio amaro gli estratti naturali protagonisti dell'integratore alimentare **Cellulis.in di Skinius (58 €)**, in grado di migliorare la circolazione venosa e ridurre gli inetestismi cutanei. I risultati saranno ancor più visibili se abbinato alla crema idratante **Natrux**, sempre di Skinius, una coccola per la pelle a base di burro di karité e acido ialuronico (39 €).

4. Ha una texture in crema liquida che favorisce la riduzione degli accumuli adiposi e il drenaggio dei liquidi cutanei in eccesso dopo solo una settimana lo **Snellente 7 notti ultra intensivo di Somatoline Cosmetics (34,50 €)**.



ISTOCK (2)

I trattamenti

Contro la buccia d'arancia puoi ricorrere a trattamenti sofisticati, praticabili soprattutto da un medico specialista in dermatologia, da un medico estetico o un chirurgo plastico. Oppure puoi rivolgerti a un centro estetico, ricordandoti che per affrontare la cellulite in modo efficace ci vuole tempo se si vogliono rispettare i ritmi biologici naturali. La scelta dipenderà anche dal tuo tipo di inetestismo.

Ecco, secondo Di Pietro, quali sono i trattamenti più efficaci e sicuri per ogni stadio della cellulite (in rosso, quelli che puoi fare dal dermatologo, in verde quelli nei centri estetici).



1° GRADO stadio congestizio. La superficie dell'epidermide appare normale ma nel tessuto sottocutaneo è cominciata la stasi a livello dei capillari, con un aumento della permeabilità dei tessuti e un'iniziale dissociazione degli adipociti. Il sintomo estetico è la pelle a buccia di arancia.

*** Microterapia**

È una delle metodologie anticellulite in grado di garantire migliori risultati. 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.

● **Avvertenze.** Durante le infiltrazioni si può avvertire un lievissimo pizzicore. Subito dopo la parte trattata si arrossa ma torna alla normalità nel giro di pochi minuti.

*** Sonicazione controllata**

Si basa sull'uso di onde ultrasoniche a bassa frequenza. Il fascio ultrasonico crea delle microbolle di gas all'interno del tessuto adiposo che, implodendo sotto il carico della pressione esterna, sprigionano energia e provocano la rottura della membrana cellulare. In questo modo, il contenuto della cellula adiposa si libera per essere così smaltito dall'organismo. Per favorire lo scorrimento del manipolo, lo strumento da cui è emesso il fascio di onde ultrasoniche, il dermatologo applica un gel a base di principi attivi naturali. La sonicazione controllata prevede mediamente cinque sedute, a distanza di dieci giorni l'una dall'altra.

● **Avvertenze.** La metodica non si può praticare su pazienti con flebiti o eczemi.

*** Elettroporazione**

È una tecnologia che sfrutta l'azione di un debolissimo potenziale elettrico per favori-

re la penetrazione in modo rapido, sicuro e indolore dei principi attivi. In genere è sufficiente una seduta ogni settimana per tre-cinque mesi.

● **Avvertenze.** Va evitata su pelli che presentano alterazione dello strato superficiale o patologie dermatologiche.

*** Endosphères**

È una tecnologia che utilizza un innovativo sistema a microvibrazione compressiva: tramite un rullo composto da 55 sfere di silicone anallergico, genera vibrazioni meccaniche a bassa frequenza che vanno ad agire sulle cause principali della cellulite: la stasi linfatica, l'accumulo di liquidi, gli aggregati di cellule adipose. Migliora la circolazione linfatica e venosa ed effettua un importante linfodrenaggio meccanico. Per iniziare sono indicate dieci sedute due volte alla settimana.

● **Avvertenze.** È da evitare in caso di malattie venose e di fragilità capillare.

*** Ultrasuoni**

Sono onde sonore, emesse da un manipolo, che producono calore. L'alta frequenza è tale da permetterne la penetrazione nel tessuto a una profondità di un centimetro circa, provocando una vibrazione e favorendo il riassorbimento dei liquidi ristagnanti tra le cellule di grasso. Da otto a dieci sedute con cadenza settimanale.

● **Avvertenze.** Non si può fare in gravidanza e allattamento, in caso di malattie venose e di fragilità capillare.

*** Massaggio emolinfatico**

Si esegue con manipolazioni delicate e sfioramenti diretti verso le stazioni linfatiche ed è consigliato particolarmente quando si è in presenza di ritenzione idrica, perché stimola lo smaltimento dei liquidi di ristagno e la circolazione venosa, depurando e rivitalizzando i tessuti. È efficace con due sedute settimanali.

● **Avvertenze.** Meglio non sottoporsi al massaggio in caso di infezioni, trombosi, flebite.

* Massaggio connettivale

Detto anche pincé roulé, riattiva la circolazione cutanea e favorisce il ripristino del tono e dell'elasticità della pelle. Con impastamenti delicati o leggere pinzature si scolla la pelle dai tessuti sottostanti. Andrebbe praticato un paio di volte alla settimana.

● **Avvertenze.** Non è indicato in chi ha problemi di fragilità capillare.

2° GRADO stadio edematoso.

Continua l'alterazione degli adipociti, rallenta la circolazione e si forma l'edema, cioè un accumulo di liquidi che non viene drenato e che si vede anche premendo con il dito sulla pelle. Il sintomo estetico è la comparsa della pelle a materasso.

* Radiofrequenza ad alta intensità

Il trattamento è praticato con una sonda che emette radiofrequenze. L'energia trasmessa ai tessuti attiva un rimodellamento a livello connettivale riducendone

i legami fibrosi, colpevoli dell'antiestetico aspetto della pelle a materasso. La radiofrequenza non ablativa, ottima se abbinata alla microterapia (vedi alla pagina precedente), è indicata per celluliti molli, in cui è presente anche un rilassamento dei tessuti. Sono previste di solito dalle otto alle dieci sedute a cadenza settimanale.

● **Avvertenze.** In rari casi la pelle trattata può arrossarsi o gonfiarsi per qualche giorno. La radiofrequenza è controindicata su cute infiammata e in chi porta pace-maker.

* Lecilisi

È un metodo che prevede microiniezioni in profondità attraverso le quali si fanno penetrare nel tessuto adiposo sostanze lipolitiche, cioè che sciolgono i grassi. Questa tecnica è utilizzata, insieme alla microterapia (vedi sopra), per eliminare, oltre al ristagno dei liquidi, anche la componente adiposa. Servono almeno cinque sedute con cadenza mensile.

● **Avvertenze.** La parte trattata può arros-

sarsi e si può avvertire una sensazione di bruciore che può durare qualche ora. Da evitare su cute infiammata. Dopo il trattamento non usare indumenti stretti per due-tre giorni.

* Radiofrequenza estetica a bassa intensità

Attraverso un'induzione termica, favorisce un leggero riscaldamento dei tessuti e un maggiore apporto di ossigeno e nutrimento, riattivando la produzione delle fibre elastiche e collageniche, riportando tono ai tessuti e rimodellando i volumi. Occorrono 15 sedute, una volta la settimana e poi ogni 15 giorni.

● **Avvertenze.** La radiofrequenza non può essere fatta su pelli con eritemi o eczemi.

* Pressomassaggio

Detto in gergo pressoterapia, è il trattamento di base per la cellulite edematosa con gonfiore e pesantezza alle gambe, specie se fatta dopo un massaggio emolinfatico. Grazie al drenaggio dei liquidi ne stimola nelle ore successive l'evacuazione e si perde velocemente peso e volume. Per ottenere risultati duraturi bisogna però ripetere il trattamento almeno due volte alla settimana per tre mesi.

● **Avvertenze.** Da evitare in caso di malattie venose, come flebite o vene varicose, ipertensione o cardiopatie.

3° GRADO stadio fibroso.

Il tessuto connettivo aumenta e nello stesso tempo si indurisce il tessuto adiposo, la cute perde elasticità e si avverte alla palpazione un dolore sordo e localizzato. Questo stadio è caratterizzato da piccoli noduli e dal caratteristico aspetto della cute a buccia d'arancia, visibile anche senza premere sulla pelle. Può permanere anche l'edema.

* Ossigeno-ozonoterapia

Prevede l'infiltrazione di un mix di gas medicale attraverso delle microiniezioni, con piccoli aghi di 4-6 millimetri, per migliorare l'ossigenazione locale. È indicato per cellulite allo stadio fibroso e all'inizio dello stadio nodulare. I risultati emergono dopo dieci-venti sedute (a seconda dell'entità della cellulite).

● **Avvertenze.** È indicata per adiposi localizzate, mentre va evitata in caso di flaccidità dei tessuti.

1. Se la cellulite è in stadio avanzato, le microparticelle di Iodase Actisom® di Rays (35 €) sono in grado di trasportare i principi attivi di caffeina ed escina dove la pelle ne ha più bisogno, riducendo l'inestetismo cutaneo della cellulite.

2. È pensato per donne con poco tempo, ma che non vogliono rinunciare alla battaglia contro l'adipe e la pelle a buccia d'arancia, il nuovo Spray Cellulite e Snellimento Cell-Plus di Bios Line (30 €). Dall'applicazione veloce, agisce con efficacia grazie all'azione combinata della caffeina e dell'attivatore di snellimento.

3. Massaggiando la pelle con Defence Body Anticellulite di Bionike (29,29 €) si stimola la microcircolazione capillare, favorendo il drenaggio dei liquidi e delle scorie nel tessuto sottocutaneo. La sua texture leggera e profumata regala una sensazione di freschezza e leggerezza.

4. Il Fango Azione Rapida Guam (64,90 €) combatte gli inestetismi della cellulite e le adiposità cutanee grazie a un'azione istantanea, rassodante e tonificante. L'effetto caldo e veloce mantiene intatte tutte le proprietà e le qualità delle alghe.



4° GRADO stadio sclerotico. La pelle a materasso è sempre più evidente, il tessuto diventa duro, privo di acqua, e nascono noduli di grandi dimensioni, mentre la superficie cutanea è dolente e fredda. Cerca di non arrivare a questo stadio, che lascia spesso cicatrici.

*** Carbossiterapia**

Indicata per celluliti a uno stadio avanzato, con rilassamento dei tessuti, va praticata da un dermatologo esperto nella metodica. Microiniezioni di anidride carbonica nel derma e ipoderma migliorano la circolazione e aiutano a sciogliere gli accumuli di grasso. È più efficace se abbinata a lecilisi e microterapia (vedi sopra). I risultati si vedono dopo un ciclo di 12 sedute, una alla settimana.

● **Avvertenze.** Non si può fare su cute infiammata. La zona trattata può arrossarsi e gonfiarsi.

Gli stili di vita

Come si è visto, quindi, con la giusta costanza si può fare molto per combattere la cellulite. Ma creme e trattamenti da soli non bastano se non si adottano anche alcuni accorgimenti nella vita quotidiana: corretta alimentazione, idratazione adeguata, attività fisica regolare.

🍷 **ALIMENTAZIONE.** La parola d'ordine è idratazione. Bevi almeno due litri di acqua al giorno, da integrare con centrifugati di frutta e verdura fresche, che drenano, sgonfiano e combattono la ritenzione idrica. Non farti mancare anche i frutti di bosco, come more, mirtilli, lamponi, perché contengono bioflavonoidi, sostanze che aiutano la microcircolazione sanguigna. Un altro cibo molto utile è l'ananas, frutto ricco di bromelina, che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Limita invece il consumo di sale poiché trattiene molto i liquidi nell'organismo.

🏃 **ATTIVITÀ FISICA.** Non devi necessariamente iscriverti in palestra: ti basta mantenere il corpo in esercizio anche attraverso una camminata quotidiana di due-tre chilometri, a ritmo sostenuto. Questo semplice esercizio, oltre a favorire la circolazione, rassoda i muscoli e ossigena i tessuti, migliorando così l'aspetto della pelle di gambe e glutei. Se sei in vacanza, approfittane



per praticare una serie di esercizi in acqua, perfetti per favorire la circolazione sanguigna. Senza dimenticare che, essendo ricca di sale, l'acqua di mare assorbe per osmosi i liquidi che appesantiscono e danno gonfiore. Ecco quattro esercizi facili.

1 Inizia a camminare con l'acqua ai polpacci e dopo 5 minuti immergiti fino all'inguine e continua a camminare per almeno 40 minuti: nella prima mezz'ora, infatti, il corpo brucia solo gli zuccheri, mentre i grassi che si depositano sotto pelle

cominciano a essere smaltiti solo dopo questo lasso di tempo.

2 Ogni quattro passi slancia all'indietro prima una gamba e poi l'altra e ripeti questo movimento almeno 30 volte.

3 Mentre cammini alza le ginocchia, in modo alternato, fino a portarle più vicino possibile al petto, ripetendo per 30 volte.

4 Alterna la camminata normale in acqua a questo esercizio: 10 passi in avanti, 10 all'indietro, 10 a destra e 10 a sinistra e ripeti la sequenza per 5 volte.