

PER VINCERE LA CELLULITE devi assediare



Tante armi combinate tra loro per **contrastare la pelle a buccia d'arancia**

• Testo di Rachele Marchese

Come ogni primavera ricomincia la lotta alla cellulite (era mai finita?) e si va alla ricerca di nuove strategie per migliorare gli inestetismi di questa malattia che affligge il 98% delle donne. Il suo nome scientifico è Pefs (panniculopatia edemato-fibro-sclerotica) e la sua comparsa è causata principalmente da un'alterazione del microcircolo con accumulo di liquidi nei tessuti cutanei. «La cellulite è grasso che trattiene in maniera cronica grandi quantità di acqua alterando la sua struttura, così l'organismo fa fatica a bruciarlo», illustra Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto dermo-clinico Vita Cutis di Milano. «Gli adipociti, le cellule del grasso sottocutaneo, si gonfiano, si alterano e col tempo tendono a peggiorare. Si crea inoltre un'inflammatione cronica che colpisce il connettivo, cioè il tessuto che avvolge e sostiene il grasso, che diventa duro e si ritrae, tendendo le fi-

bre e creando la famigerata buccia d'arancia».

Purtroppo contro la cellulite non esistono cure miracolose, ma con costanza e sinergia si ottengono ottimi risultati. Costanza perché in una settimana soltanto non si sortirà alcun effetto e sinergia in quanto i modi per combattere questo problema sono molteplici e complementari e nessuno esclude l'altro. Il consiglio, quindi, è di agire su più fronti, creare una vera e propria strategia. «È importante ricordare che la cellulite è legata a disturbi della circolazione, vita sedentaria, posture sbagliate, fumo di sigaretta, ansia e stress, abbigliamento troppo stretto che impediscono il ritorno venoso», aggiunge Di Pietro. «Per quanto riguarda l'alimentazione è importantissimo evitare i cibi salati, principale causa di ritenzione idrica, favorire l'assunzione di fibre vegetali che favoriscono l'attività intestinale e poi bere almeno un paio di litri di acqua al giorno. L'acqua introdotta nell'organismo è indispensabile per diluire i sali trat-

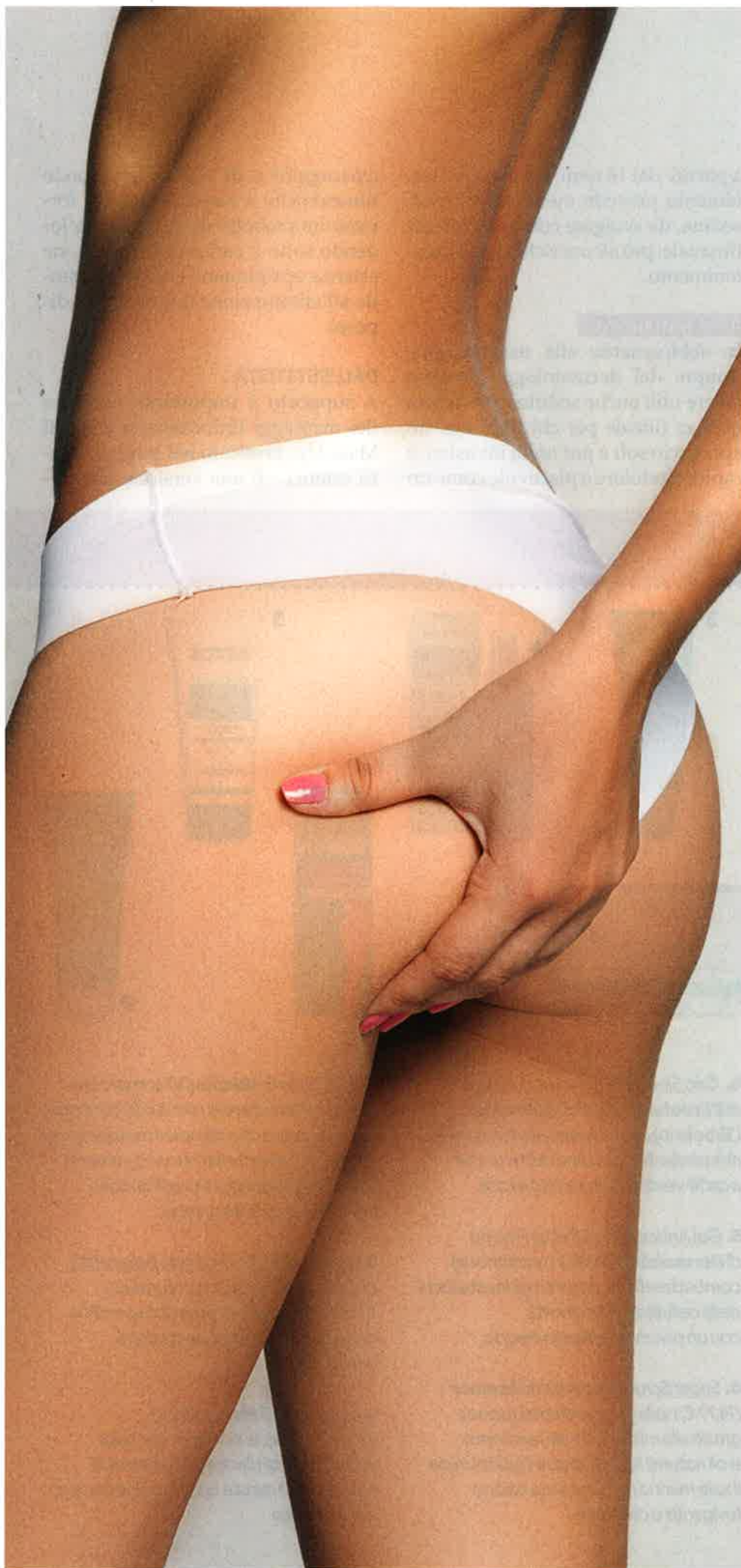
tenuti nei tessuti. Infine, oltre al cibo, non bisogna assolutamente trascurare l'esercizio fisico quotidiano, al quale si dovrebbero dedicare almeno 40 minuti al giorno (basta anche una camminata)».

Nella strategia per combattere la cellulite ci sono poi specifici trattamenti dal dermatologo, dall'estetista e a casa.

DAL DERMATOLOGO

Microonde

Un team di ricerca italiano ha messo a punto una nuova metodica in grado di dare buoni risultati in caso di cellulite, lassità e adiposità. La novità si chiama Onda ed è un'apparecchiatura a uso esclusivo medico-dermatologico che utilizza le Coolwaves™, speciali microonde che agiscono selettivamente sugli adipociti (cioè le cellule dell'organismo che contengono lipidi) per ridurre i depositi adiposi localizzati in modo sicuro, efficace e non invasivo. «Significa che l'energia rilasciata è controllata con estrema precisione da manipoli "in-



telligenti" che trasferiscono le Colwaves™ in diverse profondità, solo dove serve, per un adattamento mirato alle singole esigenze del paziente, e alle zone da trattare», spiega Simona Ferri, dermatologa dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis. «L'interazione delle microonde con il tessuto adiposo crea una modificazione metabolica dei contenuti lipidici che vengono poi rimossi naturalmente attraverso le vie linfatiche».

Le microonde presentano, con comprovata evidenza, numerosi vantaggi per il miglioramento dell'effetto buccia d'arancia e per trattare il grasso in eccesso, con un rimodellamento importante del tessuto adiposo dell'area trattata. «Queste onde speciali agiscono sulle cellule adipose sottocutanee, sulla cellulite e stimolano la produzione di nuovo collagene, rendendo il tessuto più compatto e tonico», continua la specialista. «Mediamente sono sufficienti tre o quattro sedute (in base alla criticità della zona da trattare) della durata di 30 minuti ciascuna per ottenere benefici prolungati nel tempo. Inoltre il trattamento può essere eseguito senza controindicazioni in qualsiasi stagione dell'anno e fase della vita, ad esempio dopo una gravidanza, dopo un intervento invasivo quale la liposuzione o in abbinamento a un trattamento di criolipolisi».

Microterapia

Dal dermatologo puoi effettuare anche la microterapia, da vent'anni considerata una delle migliori terapie per la ritenzione idrica e per gli inestetismi della cellulite. Si effettua con un dispositivo chiamato SIT (Skin Injection Therapy), costituito da una piccola ventosa rigida da cui fuoriesce un minuscolo ago che inietta una soluzione ipersalina in grado di richiamare i liquidi ristagnanti, che sono poi espulsi dall'organismo tramite le urine. «La microterapia è importante perché agisce sulla principale causa della cellulite, cioè l'acqua trattenuta nel grasso», spiega Di

Pietro, il dermatologo che ha messo a punto la metodica. «Pensare di bruciare quel grasso senza eliminare l'acqua è come tentare di bruciare una spugna inzuppata: prima va strizzata e asciugata! Così agisce la microterapia: i liquidi in eccesso vengono eliminati in modo naturale e il grasso riesce poi a essere metabolizzato più facilmente».

È una metodica indolore, senza traumi, non provoca la rottura dei capillari e si può eseguire senza problemi

a partire dai 16 anni. Un ciclo di trattamento prevede mediamente dieci sedute, da svolgere con cadenza settimanale, più alcuni richiami di mantenimento.

Altri trattamenti

In abbinamento alla microterapia, sempre dal dermatologo, possono essere utili anche sedute di radiofrequenza (ideale per chi predilige un approccio soft e per nulla invasivo: è rapida, indolore e piacevole come un

massaggio) o di sonicazione (onde ultrasoniche a bassa frequenza formano microbolle di gas che, implodendo sotto il carico della pressione esterna, sprigionano energia portando all'eliminazione delle cellule adipose).

DALL'ESTETISTA

A supporto è importante abbinare dei massaggi linfodrenanti come il Mass-Up, praticato nei migliori centri estetici. «È una versione più effi-



1. Aloe Drena Bio di L'Angelica (500 ml a 11,90 €; nella grande distribuzione) ha un alto potere drenante grazie ad aloe vera, ananas e betulla ed è indicato come aiuto nel contrastare gli inestetismi.

2. Drenante Rimodellante Gambe di Somatoline Cosmetic (29,90 €; in farmacia): il suo effetto ghiaccio determina un immediato abbassamento della temperatura cutanea di 1,9°C che dona subito leggerezza e sollievo.

3. ReduXCell Defence Body di BioNike (34,50 €; in farmacia): l'applicatore dotato di cinque sfere massaggianti consente di ottimizzare i risultati e di aumentare l'efficacia del trattamento.

4. Crio Sinergia Spray Anticellulite di L'Erbolario (29,90 €; nei negozi L'Erbolario) contribuisce alla funzione rimodellante della silhouette grazie a caffè verde, escina e pepe rosa.

5. Gel Anticellulite Effetto Freddo di Dermolab (15,90 €; in profumeria) combatte efficacemente gli inestetismi della cellulite e i cuscinetti, con un piacevole effetto freddo.

6. Sugar Scrub Drenante di Geomar (14,19 €; nella grande distribuzione): grazie alla miscela di sale, zucchero e oli naturali leviga e nutre l'epidermide. Il sale marino ha un'intensa azione levigante e drenante.

7. Cellulis.In di Skinius (30 compresse a 29 €; in farmacia e su skinius.it) contiene arancio amaro che stimola il metabolismo dei grassi. La centella e il rusco presenti nella formulazione, invece, riducono la pesantezza delle gambe.

8. Reducecell Forte - Formula potenziata di Clinians (13,49 €; in profumeria) è un trattamento cosmetico specifico che aiuta a ridurre gli inestetismi della cellulite.

9. Cellulinov di Sisley (182 €; in profumeria): la sinergia di principi attivi a base di piante e oli essenziali ha un'azione mirata contro gli inestetismi della cellulite.

cace del tradizionale massaggio linfodrenante, specifico per contrastare la ritenzione idrica, eliminare i liquidi in eccesso e riattivare la microcircolazione», precisa Di Pietro, che ha ideato la tecnica. «A differenza delle manipolazioni drenanti, che comprimono i tessuti spingendo solamente i liquidi superficiali, il Mass-Up alterna lievi pressioni a delicati sollevamenti della pelle e del sottocute che coinvolgono anche i ristagni più profondi, facendoli risalire fino al

derma attraverso una fitta rete di vasi capillari e linfatici dall'elevata capacità assorbente, che attira una maggior quantità di liquidi e la indirizza verso i linfonodi facilitandone lo "smaltimento"».

A CASA

Un aiuto può venire dai prodotti dermocosmetici. Trovi in commercio creme con ingredienti specifici, cerotti (patch) da applicare sull'inestetismo, texture effetto caldo/freddo e

formule ideali per rassodare. «Il mondo dei principi attivi anticellulite è vasto e vario», chiarisce Massimo Perrone, chimico esperto in dermocosmesi. «È fondamentale chiarire fin d'ora che la cellulite è una patologia, non un'imperfezione della pelle che si può correggere con una crema dall'oggi al domani: quindi il cosmetico non può agire "miracolosamente" sulla malattia, ma può aiutare a ridurne gli inestetismi superficiali».



10. *Body Strategist Patch di Comfort Zone* (50 €; negli istituti) è un patch cosmetico a effetto drenante, riducente e rimodellante che garantisce un'azione prolungata per 24 ore.

11. *Idratante Quotidiano Anti-cellulite di Yves Rocher* (17,95 €; nei negozi monomarca) è un trattamento indicato per combattere gli inestetismi della cellulite che segnano la silhouette.

12. *CellMech Compresse di Gianluca Mech* (30 compresse a 29,90 €; in erboristeria e in farmacia) è utile per contrastare gli inestetismi della cellulite e favorire il drenaggio dei liquidi corporei.

13. *Cellzero Trattamento Intensivo di Mediterranea Cosmetics* (19,90 €; su mediterranea.it) riattiva il microcircolo e ha un'azione drenante sulle adiposità.

14. *Patch Cellulite e Imperfezioni di iCare* (29 €; in profumeria) svolge un'azione mirata contro gli inestetismi delle zone critiche di glutei, cosce e interno cosce.

15. *Gel-Fango Drenante Anticellulite di Collistar* (53 €; in profumeria) è un trattamento a base di fango bianco amazzonico che non ha bisogno di risciacquo.

16. *Lipofusion Gel Doccia Esfoliante di Rilastil* (27,90 €; in farmacia) è un gel

con azione esfoliante specifica per il trattamento della pelle a buccia d'arancia.

17. *CelluRemover Spray Rimodellante di Korff* (35 €; in farmacia) con effetto rassodante ad assorbimento rapido, permette di rivestirsi dopo l'applicazione.

18. *Redux Stick Perfect Body di Planet Pharma* (22 €; in farmacia) è facile e comodo da applicare grazie al formato in stick.

19. *Body Scrub Sparkle Skin di Clinique* (37 €; in profumeria) è una ricca crema esfoliante che, grazie all'azione dei microgranuli, leviga anche le zone maggiormente ruvide.

Scrub

Negli stadi iniziali, l'effetto cellulite potrebbe essere causato da un misto di cellule morte e rugosità dovute ad adipe superficiale. In questo caso può aiutare uno scrub sotto la doccia con un guanto ruvido e una crema esfoliante. «Lo scrub permette di eliminare le cellule morte e quindi anche di far penetrare meglio i principi attivi contenuti nei trattamenti successivi», conferma Di Pietro. «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 arricchito con oli emollienti che levigano la superficie.

Crema

I dermocosmetici aiutano a migliorare la compattezza cutanea, possono avere un effetto di supporto ai trattamenti drenanti e contribuire alla stimolazione del microcircolo. «Massaggia a lungo le cosce e i glutei, per favorire la penetrazione del prodotto, con movimenti circolari dall'alto verso il basso», consiglia Simona Ferri, «e utilizza con costanza il trattamento per almeno tre mesi per poterne apprezzare i risultati».

In commercio ci sono delle novità come le creme/fango, una nuova texture 2in1 che unisce le proprietà dei fanghi tradizionali a una crema senza risciacquo ad assorbimento rapido. Sempre valide anche le formule effetto caldo/freddo, utili perché hanno un effetto defaticante per la gamba. Ma quali sono i principi attivi più efficaci? Li illustra il chimico Massimo Perrone.

→ **Caffeina.** Contribuisce al drenaggio dei liquidi interstiziali di ristagno, tipici dei tessuti affetti da inestetismi cutanei della cellulite. Inoltre può favorire la riduzione delle adiposità localizzate.

→ **Ginkgo biloba.** Favorisce la normale circolazione del sangue e la funzionalità del microcircolo.

→ **Fosfidina.** Riduce il rilassamento cutaneo donando un'efficace idrata-



zione, rassodamento e miglioramento dell'elasticità cutanea con un effetto «calza elastica». L'elevato turgore cutaneo si traduce in attenuazione degli inestetismi cutanei della cellulite.

→ **Estratto di equisetto.** Noto per le sue proprietà tonificanti, contribuisce alla fisiologica produzione di collagene e aumenta la tonicità dei tessuti.

→ **Alga spirulina.** La spirulina è una micro alga blu-verde, di aspetto filamentoso e a spirale, contenente proteine e aminoacidi essenziali, polisaccaridi, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine tra cui la vitamina B12, beta-carotene, clorofilla e fibre. La spirulina presenta azione di sostegno e ricostituente per l'organismo anche a livello cutaneo.

→ **L-carnitina.** Abbinata alla centella e al rusco, è molto efficace, se accompagnata da dieta e attività fisica, nel contribuire allo smaltimento dei grassi.

→ **Isochrysis Galbana.** È un'alga unicellulare che contribuisce a bruciare i grassi attraverso un'azione termogenica.

Integratori

Che siano in compresse da deglutire, liquidi da bere o in bustine da sciogliere in acqua, ecco i benefici dei principi attivi più comuni contenuti negli integratori anticellulite, spesso associati tra loro.

→ **Centella asiatica.** Pianta officinale dotata di un'alta concentrazione di flavonoidi e tannini in grado di favorire la microcircolazione e dunque ridurre il gonfiore e la pesantezza delle gambe, nonché diminuire gli inestetismi della cellulite.

→ **Rusco.** Stimola la circolazione venosa, risultando un ottimo strumento per ridurre la sensazione di pesantezza alle gambe.

→ **Arancio amaro.** Stimola il metabolismo lipidico grazie alla sinefrina contenuta nei suoi frutti immaturi.

→ **Bromelina.** Sostanza contenuta nell'ananas che contiene il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità del microcircolo, allevia la sensazione di gambe pesanti e contrasta gli inestetismi della cellulite.

→ **Betulla bianca.** Può favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso in caso di ritenzione idrica.