

MAMMA BELLEZZA

CELLULITE

❁ La cellulite è donna e sfuggirne del tutto è praticamente impossibile. Molto si può fare, però, perché il problema, che peraltro tende a peggiorare in gravidanza, lasci i minori danni possibili: adottando le giuste contromisure, infatti, si può mantenere la silhouette armoniosa, contrastando quei gonfiori e cedimenti che in genere restano dopo la nascita del bebè.

Cosmetici: a ciascuno il suo

❁ Usare con costanza un trattamento anticellulite è utile sempre e dopo il parto in modo particolare. Fondamentale è scegliere la formulazione più adatta alle proprie esigenze. Per contrastare ritenzione e gonfiore, per esempio, servono soprattutto prodotti con principi attivi come l'escina (ippocastano), il rusco, la centella e l'hamamelis, sostanze naturali capaci di proteggere e attivare il microcircolo, favorendo l'eliminazione dei liquidi accumulati nei nove mesi e delle scorie. Per intervenire sui grassi di deposito, invece, che dopo la gravidanza si localizzano in genere su cosce, fianchi e glutei, è indicato un prodotto anticellulite con sostanze come la caffeina, il ginkgo biloba, il tè verde, la cola e il guaranà dalla spiccata azione lipolitica, cioè che favorisce l'eliminazione dei grassi e una contemporanea azione anti-accumulo. Importante anche la presenza di centella e di oli vegetali che contribuiscono a dare tono e compattezza alla cute.

In caso di cuscinetti di vecchia data

❁ Se la cellulite era già fortemente presente prima della gravidanza, sono utili trattamenti con un'elevata percentuale di sostanze lipolitiche, come la caffeina, le alghe, gli estratti di ginkgo e di guaranà, in grado di stimolare il rilascio dei grassi e di frenarne il deposito nei punti critici. Ideali, quindi, in questo caso sono le formulazioni urto in fiale, in siero o in stick da utilizzare due volte al giorno per almeno quindici giorni. Si può poi proseguire con una sola applicazione al giorno per un mese, per passare infine a un trattamento meno concentrato da usare con regolarità per mantenere i risultati. Il ciclo d'urto può essere ripetuto anche più volte nel corso dell'anno in base alle necessità.

PER RISULTATI MIGLIORI

- ♥ Applicare l'anticellulite dopo aver passato più volte sulle gambe un getto d'acqua prima caldo e poi freddo, dalle caviglie all'inguine, per attivare la circolazione, ossigenare i tessuti e far penetrare meglio i prodotti.
- ♥ Sollevare di tanto in tanto le gambe appoggiandole su una sedia o al muro, mantenendo la posizione per almeno cinque minuti: si dà così modo al sangue e alla linfa di defluire togliendo pesantezza alle gambe.
- ♥ Indossare le calze a compressione graduata per stimolare il flusso circolatorio e favorire il ritorno del sangue dai piedi fino al cuore, dando leggerezza e benessere alle gambe.
- ♥ Evitare l'abbigliamento che stringe troppo cosce, inguine e polpacci perché può ostacolare la circolazione e favorire gonfiori e cellulite.
- ♥ Indossare scarpe con tacco medio per aiutare il lavoro della pompa plantare nel far risalire il sangue verso il cuore.

DURANTE L'ATTESA E L'ALLATTAMENTO AL SENO LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA

82 bimbisani&belli



*risponde
l'esperto*

dottor Giuseppe Caringella,
ginecologo dell'ospedale
Santa Maria di Bari

"GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: DUE MOMENTI CRITICI"

❁ La cellulite peggiora in gravidanza?

Sì perché durante la gestazione si verifica un aumento del progesterone e si accentua la ritenzione idrica per via della compressione venosa determinata dallo sviluppo del bambino.

❁ C'è quindi un rapporto diretto tra cellulite e ormoni?

La cellulite, vera e propria patologia, dipende da fattori di natura anatomica, endocrina e metabolica con i quali possono interagire anche altri elementi come alimentazione scorretta, sovrappeso, sedentarietà, patologie a carico dell'apparato circolatorio e terapie ormonali, come la pillola, che provocano un aumento del grasso corporeo, favoriscono la ritenzione di liquidi e rendono i capillari più permeabili.



❁ Cosa si può fare nei 9 mesi?

È bene seguire un'alimentazione equilibrata, con tanta frutta e verdura. È poi importante non prendere troppo peso, responsabile diretto di un peggioramento della cellulite.

❁ Durante l'allattamento che cosa succede?

L'allattamento è strettamente legato alla produzione di prolattina, ormone che può causare ritenzione idrica. Questo, nelle donne per costituzione e predisposizione soggette alla cellulite, porta a un peggioramento degli accumuli di tessuto adiposo localizzato tra cosce e glutei.

❁ Si possono fare trattamenti in istituto durante la gravidanza e l'allattamento?

Sono utili massaggi o trattamenti drenanti effettuati con la pressoterapia per combattere la ritenzione idrica e migliorare il flusso sanguigno, con benefici a livello della cellulite, ma anche del benessere dell'intero organismo.

PUÒ DIVENTARE PIÙ EVIDENTE. ECCO LE SOLUZIONI PIÙ INNOVATIVE >>

bimbisani&belli 83

SHOP

MAMMA BELLEZZA

NEI CENTRI ESTETICI

La cellulite si combatte anche in istituto scegliendo trattamenti sicuri e compatibili con l'allattamento al seno. **Cellu M6** Alliance di **LPG** funziona come un massaggio manuale, delicato ma efficace contro i cuscinetti. La stimolazione meccanica, non invasiva, stimola, infatti, la circolazione e garantisce in tre sedute una riduzione del 67% della cellulite, oltre che una pelle più liscia.



1 Body Slim Snellente Globale
Caffeina più il Morpho 4D, un messaggero cellulare in grado di riattivare il processo lipolitico e rimodellare la figura. **Lierac**, farmacia, 200 ml, € 39,90.

2 Defence Body Booster Snellente Corpo
Anche per la pelle sensibile, combatte gli inestetismi della cellulite con una formula riducente a base di alghe e un apposito applicatore massaggiante che potenzia l'efficacia del prodotto. **BioNike**, farmacia, 200 ml, € 34,50.

3 Scrub Corpo Rimodellante
Sali marini e del Mar Morto, centella, ippocastano, edera, olio essenziale di rosmarino, aloe vera e mentolo per eliminare le cellule morte e drenare. **Equilibra**, grande distribuzione, 600 gr, € 10.

4 Kyrians Cellulite
Ideale da massaggiare, anche su pelli sensibili, ha una formula intensiva a base vegetale che aiuta a proteggere il microcircolo, stimolare il drenaggio, favorire la lipolisi. **Alta Natura**, erboristeria, 200 ml, € 25.

5 Kilocal Rimodella Siero Snellente Trattamento Urto
Alghe brune e rosse contro l'accumulo di grassi, fasfatidilcolina per favorirne l'eliminazione, e spirulina dall'azione rassodante. **Pool Pharma**, farmacia, 10 fiale da 10 ml, € 35.

6 Spray Rimodellante Advanced Cellu Remover
Combina un'azione snellente con un effetto rassodante che rende la pelle più compatta. Si assorbe in un attimo. **Korff**, farmacia, 200 ml, € 35.

7 Gel-Fango Drenante Anticellulite
Lo Slim-Drone colpisce il cuore della cellula adiposa rilasciando un principio attivo lipolitico per un'azione due volte più potente di quella della caffeina. **Collistar**, profumeria, 400 ml, € 52.

8 Body Fit Capsule Anticellulite Attive
Con un concentrato di sostanze naturali, olio di caffè, estratto di papavero, derivato di pau rosa, riducono i cuscinetti, migliorano il microcircolo e drenano. **Becos**, istituto, 14 capsule da 4 ml, € 39.

di Alberta Mascherpa

