

GIOIA! *body*



Vuoi due buoni motivi per iniziare adesso a combattere la cellulite?  
**Primo, con il freddo il corpo risponde meglio ai trattamenti.**

E poi, mancano solo nove settimane alla primavera... *di Grazia Pallagrosi - foto Martin Rusch*

TRUNKARCHIVE

Codice abbonamento: 095140

**Gennaio e febbraio sono i mesi migliori per iniziare i trattamenti anticellulite, più efficaci se effettuati in pieno inverno.** Quando il termometro scende vicino allo zero, infatti, il metabolismo del grasso aiuta a bruciare i cuscinetti, mettendo in azione cellule molto speciali. «Nel nostro corpo abbiamo tre tipi di cellule adipose: bianche, brune e beige», spiega il professor Enzo Nisoli, docente di farmacologia all'Università degli Studi di Milano. «Il tessuto adiposo bianco aumenta quando s'ingrassa, mentre quello bruno, secondo test svolti sugli animali in letargo, aiuta a dimagrire. Si trova solo attorno al cuore, ai reni, nel collo, sotto le clavicole e attorno alle vertebre, quindi è scarso. Ma esiste anche un grasso beige che si sviluppa al freddo tramite la trasformazione del grasso bianco in bruno, ed è anch'esso capace di bruciare l'adipe in eccesso». Iniziare i trattamenti adesso significa sfruttare questo processo, rendendoli più performanti a parità di sforzo.

## Novità strong

**Oltre al freddo, l'altro elemento chiave sono le cure mediche.**

«La cellulite è un'inflammatione cronica e richiede tempo e costanza», dice la dottoressa Mariateresa Grecchi, medico estetico a Verona e Milano. «Sono necessari, quindi, cicli di almeno 12-18 trattamenti». L'ultimo trend? «Alternare freddo e caldo in applicazioni che combinano radiofrequenza con massaggi drenanti e carbossiterapia, per un effetto ossigenante sui tessuti asfittici». Il programma dura un paio di mesi e costa circa 1.200 euro.

Info: [www.visoesorriso.it](http://www.visoesorriso.it)  
Sulla sinergia tra risonanza magnetica e attivi snellenti si basa, invece, la Sin Therapy, che sfrutta le onde elettromagnetiche per veicolare fitoattivi drenanti. Secondo uno studio dell'Università La Sapienza di Roma, dopo 10 sedute nel 75 per cento dei casi si ottiene la netta riduzione dell'effetto buccia d'arancia. Costo: da 100 euro a seduta.  
Info: [www.winformweb.it](http://www.winformweb.it)

# Tagliando invernale

## GIOIA! body



MASVELT  
CRÈME ANTI  
RONDEURS,  
CLARINS  
(€50,50).

FIRMING  
BODY CREAM,  
SHISEIDO  
(€57).

SÉRUM  
MINCEUR  
GIORNO,  
NUXE  
(€29,50).

GELCREMA  
HYDRAFUSION  
RILASTIL  
(€35).

### In istituto

**Complice la filosofia slow, tornano i massaggi in versione manuale e hi-tech.**

**Endermologie** utilizza la tecnologia **Cellu M6 Alliance** per agire anche nei tessuti più fibrosi, dove libera i grassi rendendoli disponibili come fonte d'energia. Per questo, a fine trattamento, è bene programmare una camminata di buon passo che aiuta a smaltire le tossine. Il ciclo base prevede 12 sedute. Costo: 2,50 euro al minuto. Info: [endermologie.com](http://endermologie.com).

Tra le novità a cavallo tra tecnologia e manualità c'è il massaggio dermobionico, che sposa ultrasuoni e radiofrequenza per aumentare i risultati della manipolazione tattile, ottimizzando la riduzione dei gonfiori e il miglioramento del metabolismo locale. Un ciclo prevede 18 sedute, una ogni 25 giorni. Costo: 270 euro l'una. Info: [dermalinstitute.it](http://dermalinstitute.it)

Infine, nei centri Hesito si punta su booster olistici come la respirazione guidata e il massaggio plantare: la prima viene proposta

all'inizio dei trattamenti per eliminare le tensioni corporee e coadiuvare ossigenazione e depurazione dei tessuti; la seconda per stimolare il sistema neuroendocrino e preparare il corpo al massaggio di stimolazione profonda che drena, purifica, rassoda e rimodella. È consigliata una seduta settimanale fino a primavera. Prezzo: 90 euro. Info: [www.hesito.it](http://www.hesito.it)

### A casa

**Tra gli anticellulite di nuova concezione arrivano i cosmeceutici biomimetici.** Utilizzano

principi botanici come glaucina, salvia e luppolo per portare i fitoestrogeni in aiuto contro la cellulite tipica della post menopausa. La nuova cosmesi dedica infatti specifica attenzione alle over 50 con creme che, mentre snelliscono e riducono l'aspetto della buccia d'arancia, combattono lassità e disidratazione grazie al contenuto in burri (di pesca, di karité) e vitamina E. Alcuni prodotti sono dotati di speciali applicatori roller che facilitano l'automassaggio. Quando utilizzarli? Al mattino. Alla sera, invece, sono indicate le formulazioni in olio, da applicare in strato leggero per facilitare l'automassaggio con le coppette in silicone, che vanno fatte aderire alla pelle e poi fatte scorrere con movimenti prima lineari (avanti,

indietro) e poi circolari.

L'autotrattamento si conclude risucchiando più volte la pelle nella coppetta e poi rilasciandola. Deve durare almeno cinque minuti per dare risultati visibili già a partire dalle prime due settimane. Per chi non ha pazienza ci sono i gel a rapido assorbimento, che sfruttano l'azione lipolitica e rimodellante delle alghe. Gli speciali applicatori con cinque sfere massaggianti favoriscono l'assorbimento immediato del prodotto e la rapida stimolazione della circolazione locale. Infine, per le più motivate c'è il trattamento notturno che dura un mese e viene scandito in tre fasi: nella prima, della durata di 10 giorni, si utilizza un prodotto ad azione depurativa e rienergizzante; nella seconda si stimola il drenaggio (per altre 10 notti) e nella terza si passa all'effettiva riduzione dei cuscinetti e degli accumuli adiposi (ulteriori 10 notti).

Info: [www.tenscience.com](http://www.tenscience.com)

Per migliorare le performance degli attivi è possibile sfruttare, anche a casa, la tecnologia del laser a diodi utilizzando un massaggiatore a infrarossi, un apparecchio con prezzo variabile dai 20 ai 70 euro.

OLIO DELLE  
FATE,  
ERBORISTERIA  
MAGENTINA  
(€15).



FIRM  
CORRECTOR  
CONCENTRATE,  
BIOTHERM  
(€43,95).

VOLUPTUOUS  
RESCUE BALM,  
VALMONT  
(€202).

DEFENCE BODY  
REDUXCELL,  
BIONIKE  
(€34,50).

BODY  
TIGHTENING,  
SKINCEUTICALS  
(€81).

