



BELLEZZA

Scopri qual è la tua cellulite. E saprai come liberartene

Con il nostro test puoi capire qual è esattamente il tuo problema e come nasce. Per ridurlo o eliminarlo a colpo sicuro. Rispondi alle domande, scegli i trattamenti più indicati, abbinali all'alimentazione deacidificante e agli integratori, senza dimenticare un'attività mirata. E se sei tentata dalla medicina estetica, ecco le metodiche suggerite dagli esperti

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

Chiamala come vuoi: con metafore culinarie come *cottage cheese skin* (pelle di ricotta) o l'italianissimo buccia d'arancia; con vocaboli rubati all'arredamento come pelle a materasso o l'analogo *capiton* in francese. Sempre di cellulite si tratta, l'inestetismo femminile più democratico che ci sia. Così super partes da assillare l'80-90 per cento delle donne di tutte le età, e insinuarsi anche nei corpi scolpiti di molte celebs, vedi Alessandra Ambrosio, Jessica Alba e perfino l'inossidabile Kate

Moss. «Ci sono trenta diversi tipi di cellulite, ma dipende sempre da alterazioni del microcircolo, tessuto adiposo e matrice interstiziale», afferma Pier Antonio Bacci, flebologo e chirurgo estetico a Arezzo. Si sviluppa in seguito a una serie di alterazioni concatenate. «I capillari trasudano la parte acquosa del sangue, il plasma, che va ad accumularsi tra le cellule grasse creando un edema localizzato. L'edema, a sua volta, riduce gli scambi metabolici degli adipociti, i quali si rigonfiano di lipidi e restano intrappolati dalle fibrille connettivali, che li avvolgono. In questo modo i tessuti diventano fibrosi e si sclerotizzano, mentre le scorie e i grassi, che non vengono più smaltiti con linfa e sangue, provocano noduli evidenti», specifica Leonardo Celleno, dermatologo, cosmetologo e presidente Aideco (Associazione italiana dermatologia e cosmetologia). ▶

QUESTIONE DI DIETA

Se hai problemi di cellulite devi stare attenta a quel che mangi. Evita i regimi iperproteici, che aumentano l'acidità dell'organismo e quelli drastici, ipocalorici, perché impoveriscono la massa magra dei muscoli, che funziona da sostegno per la cute. La dieta più indicata? La deacidificante che depura i tessuti riducendo le alterazioni metaboliche, che favoriscono la buccia d'arancia. «La base sono vegetali freschi e di stagione, un chilo al giorno distribuito in cinque pasti. La frutta, soprattutto quella maggiormente alcalinizzante (pesche, albicocche, ciliegie, limoni, pompelmi, mandarini, uva), va riservata agli spuntini. A colazione niente dolci raffinati o latte, solo una tazza di tè o tisana con pane, burro e marmellata. Pranzo e cena si aprono con verdure crude, a seguire il resto», consiglia Pier Antonio Bacci. Depura l'organismo con juice di frutta e verdura, possibilmente rossi e viola, ricchi di antociani che stimolano la microcircolazione.



Settimanale



Data 19-04-2017

Pagina 120/26

Foglio 2 / 6



Dimitris Skoulos / Trunk Archive

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140

BELLEZZA



Da sinistra Associa argille termali leviganti ad attivi lipolitici come la carnitina, Sculpt Fango Alle 3 Argille Defence Body BioNike (38,50 euro). Ad azione intensa riduce il tessuto adiposo con estratto di semi di Longan, rassoda con attivi di soia e calice d'alkekengi, sgonfia con loto e cedro, Cellulinov Sisley (176,50 euro). Dopo lo sport apporta alla pelle sali minerali energizzanti ed estratto di alga rassodante, Firming & Recovery Body Emulsion Skin Fitness Biotherm (32,50 euro). Con il 100 per cento di estratti botanici e oli essenziali combatte i ristagni, Huile Anti-Eau Clarins (51 euro). Idrata e snellisce il latte al mangostano che attiva il metabolismo delle cellule adipose, Hydratant Quotidien Anti-Cellulite Yves Rocher (14,95).

Il test

con la consulenza di Leonardo Celleno, dermatologo e presidente Aideco

- 1 **La bilancia ti dice che sei**
 - A) normale o appena sovrappeso
 - B) sovrappeso
 - C) normale o sottopeso
- 2 **Guardati allo specchio. La tua cellulite è**
 - A) molle, distribuita diffusamente su fianchi, pancia, gambe e glutei
 - B) molle su glutei e interno cosce, compatta su fianchi e cosce
 - C) dura e presente anche su braccia, ginocchia, caviglie
- 3 **In generale la tua pelle tende a essere**
 - A) sensibile e sottile
 - B) morbida e untuosa
 - C) secca e poco soda
- 4 **Se appoggi una mano sulla coscia la senti**
 - A) calda e molliccia
 - B) normale
 - C) fredda e granulosa
- 5 **Se pizzichi i cuscinetti provi una sensazione di**
 - A) dolore
 - B) niente
 - C) leggero fastidio
- 6 **Alla sera le tue gambe sono**
 - A) gonfie e indolenzite
 - B) un po' appesantite
 - C) normali

INDIVIDUA IL TUO PROFILO

MAGGIORANZA DI A

Edematosa

Anche se la tua cellulite è del tipo più recente, ovvero edematosa, si è sviluppata nel corso di anni. È caratterizzata da tessuti poco tonici e dalla presenza di avvallamenti o buchetti, in cui il tessuto cellulitico è ricco d'acqua.

MAGGIORANZA DI B

Adiposa

Tendi a mettere su peso e la tua cellulite è del tipo adiposo, spesso associata a ritenzione idrica. Il lato positivo? Gli accumuli di grasso a volte minimizzano l'aspetto a buccia d'arancia, poiché rendono la superficie cutanea più tesa.

MAGGIORANZA DI C

Fibrosa

Anche se sei magra, la cellulite non ti risparmia ed è di tipo fibroso. Lo stadio più avanzato, caratterizzato da piccoli nodi e indurimento dei tessuti. ▶



Settimanale



Data 19-04-2017

Pagina 120/26

Foglio 4 / 6

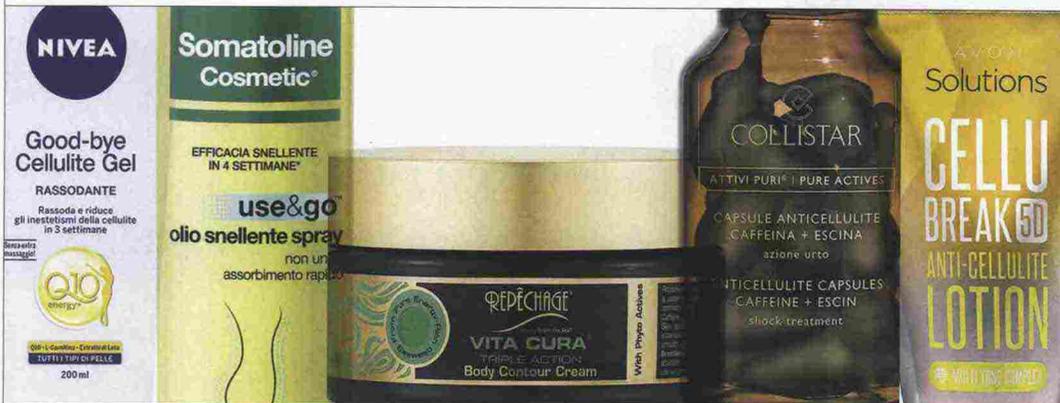


Dimitris Skoufos / Trunk Archive

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140

BELLEZZA



Edematosa? Drena i ristagni

COSMETICI Per contrastare la cellulite edematosa punta su creme e gel a base di olio d'iperico, arnica, amamelide, rusco, vite rossa e liposomi d'ippocastano, che incentivano la circolazione. «Se la cute è poco tonica, la sera stendi un cosmetico dermorassodante che contenga ginseng, ginkgo biloba, soia ed echinacea elasticizzante», dice Leonardo Celleno. Al momento dell'applicazione puoi arricchire le creme con due o tre gocce di olio essenziale di ginepro, rosmarino o pepe.

MEDICINA ESTETICA Prova il massaggio meccanico *Endospheres*, microvibrazione compressiva effettuata da medici ed estetiste con apparecchi di diverse potenze. «Un manipolo cilindrico, con 55 sfere rotanti a frequenza variabile, viene fatto scorrere dai piedi all'inguine, per riattivare non soltanto il microcircolo ma la matrice connettivale, riducendo così l'adipe e tonificando i tessuti», spiega Pier Antonio Bacci. Servono almeno dieci sedute bisettimanali (da 60 euro l'una).

Info: www.endospheres.com

La *radiofrequenza frazionata* è più rassodante perché emette un flusso di calore a spot, che accorcia e tende le fibre elastiche. Ci vogliono circa otto sedute (150 euro l'una).

INTEGRATORI Gli estratti di ananas, semi d'uva, corteccia di pino, ribes, ippocastano e ginkgo biloba sono drenanti e dunque molto utili, se presi per due o tre mesi.

Adiposa: guerra ai cuscinetti

COSMETICI Se oltre alla buccia d'arancia ci sono accumuli adiposi, punta su formule sia drenanti sia riducenti. Per esempio, il *Fucus vesiculosus* estratto dalla quercia marina e la caffeina

mobilizzano i grassi. Validi anche l'escina dell'ippocastano, la sinefrina dell'arancio amaro, la spirulina, la carnitina e i semi di guaranà. «Consigliati poi i fanghi concentrati di attivi termali e alghe, da mantenere in posa almeno trenta minuti. Oltre a essere liporiducanti, disinfiltrano i tessuti più superficiali dalle scorie richiamando l'acqua per osmosi. Usali con cautela se hai problemi di tiroide, perché spesso contengono iodio», avverte il dermatologo. Come cura urto utilizza i patch lipolitici e drenanti, che agiscono in profondità. Mettine uno al giorno per due mesi. Gli oli essenziali liporiducanti da aggiungere alle creme? Arancio amaro e pompelmo.

MEDICINA ESTETICA Alla classica mesoterapia abbina la *carbossiterapia*, ovvero microiniezioni di anidride carbonica, che ossigena i tessuti, stimola il drenaggio e scioglie le cellule di grasso superficiali. Fai un ciclo minimo di dieci sedute (da 100 euro l'una). ►

FAI PURE SPORT (PURCHÉ MIRATO)

L'attività fisica? È fondamentale, ma non definitiva per eliminare la buccia d'arancia. La prova? Molte sportive, come la "surfista" Cameron Diaz non sono esenti dal problema. «Anche perché nella formazione della cellulite giocano un ruolo predominante i radicali liberi e gli ormoni femminili (estrogeni). In ogni caso, un training mirato rappresenta un valido aiuto», sostiene il flebologo.

Se è di primo stadio allenati in modo costante ma soft con attività drenanti e tonificanti. Quelle più indicate per gambe e glutei sono bicicletta o cyclette reclinata per 40 minuti, e camminate a

bassa velocità e corsa leggera, almeno un'ora, due volte a settimana.

Per l'interno braccia scegli sport che tonifichino i muscoli, attenuino la cellulite e prevengano l'effetto tendina. Le più utili sono body building con pesi leggeri, canottaggio e vogatore domestico.

Se è consolidata punta su esercizi aerobici di media lunga durata che, oltre a drenare, aumentano il metabolismo dei grassi. L'allenamento tipo? Camminare velocemente, pedalare, saltare la corda alternando cinque minuti di ritmo intenso a un minuto più lento.

Da sinistra Contiene coenzima Q10 e carnitina rassodante, Good-bye Cellulite Gel Q10 Energy + Nivea (10,45 euro). Si vaporizza e si assorbe subito la formula nutriente e riducente con alghe, argan e jojoba, Olio Snellente Spray Use&Go Somatoline Cosmetic (35 euro). Rimodella con estratti di alga, soprattutto laminaria digitata, caffeina e oli essenziali aromaterapici, Triple Action Body Contour Cream Vita Cura Repêchage (58 euro). Per un'azione urto concentrati puri di caffeina ed escina in comode ampolle monodosi, Capsule Anticellulite Collistar. Combatte la buccia d'arancia nelle zone critiche di fianchi, cosce, addome, Lozione Anti-Cellulite Cellu Break 5D Avon (20 euro).

BELLEZZA



Da sinistra Booster liporiducente in stick con un complesso vegetale ad alta efficacia rimodellante, Stick Anti-Adipo Zone Ribelli Dibi Milano (55 euro). Caffeina, carnitina ed estratto di cacao per sciogliere i grassi, escina per gli edemi e mentolo per rinfrescare, Aloe Crio-Gel Cellulite Effetto Ghiaccio Equilibra (9,99 euro). L'estratto di loto mobilizza i grassi e aiuta lo smaltimento dei ristagni, oltre a levigare con la papaina, Soin Lissant Capitons Réponse Corps Matis (56 euro). Specifica per la cellulite adiposa grazie alla sinergia di caffeina e zenzero, Siero-Gel Snellente Express Body Slim Lierac (38,50 euro). Indicato anche in gravidanza il gel crema agli estratti di *Prunella vulgaris* e *Celosia cristata*, Gel Crema Hydrafusion Rilastil (35 euro).

Un'altra tecnica che stimola lo smaltimento degli accumuli adiposi e la sintesi di collagene è **Cellu M6® Alliance by Lpg**, che sfrutta il massaggio di un rullo motorizzato con alette combinato con un'aspirazione sequenziale. Il trattamento leviga, rassoda e attenua la cellulite e si "personalizza" a seconda della gravità della situazione. Anche la durata è variabile e la decidi tu: da dieci a quaranta minuti (da 2,50 euro al minuto).

Info: www.endermologie.com

Per inestetismi più marcati c'è **Endo Light Lift**, laser a diodi che, inserito sottocute in anestesia locale attraverso una microfibra del diametro di un capello, crea una leggera lipolisi e stimola la retrazione dei tessuti, con effetto rassodante. Se necessario, poi, il medico può inserire sottocute fili chirurgici in polidossanone, riassorbibili in sei mesi, che regalano un risultato tensore per un anno (da 1.000 euro).

INTEGRATORI Tra i supplementi agli estratti liporiducenti da assumere per due o tre mesi, il clà è un acido linoleico che modula il deposito di grassi. Poi guaranà e tè verde aumentano la spesa energetica del corpo aiutando lo smaltimento dei grassi.

al **massaggio endodermico**. Si fanno di solito otto trattamenti (da 150 euro l'uno).

Info: www.venusconcept.com

Più invasive le metodiche ispirate alla "forchetta di Toledo", piccolo ferro chirurgico che seziona gli ispessimenti di tessuto fibroso della cellulite, in modo da distendere la pelle. Allo scopo si utilizza un manipolo dotato di ago sottocutaneo: con una seduta in anestesia locale i risultati possono durare oltre due anni. (circa 2.500 euro). Info: www.cellfina.com

La microfibra laser **Laserlipowash** per rigenerare i tessuti impiega una o due sedute (100 euro).

Info: www.eufoton.it

A queste tecniche se è il caso si abbinano microinnesti connettivali autologhi, ottenuti "frullando" un frammento di cute in un'apposita apparecchiatura. Ne deriva una sostanza contenente cellule della matrice interstiziale che, una volta iniettata, stimola i fibroblasti.

INTEGRATORI La soluzione rimodellante in pillole arriva da integratori a base di acidi grassi essenziali omega 3 e 6, collagene e vitamina C. Agiscono come antinfiammatori, rassodano e rinforzano le strutture di sostegno della cute. Da assumere per due o tre mesi. ■

Se è fibrosa devi levigare

COSMETICI Le creme che trattano la cellulite fibrosa contengono ingredienti rassodanti e leviganti, come liftalina, salice bianco, acido mandelicico e boswelico. Utili anche i polidrossiacidi come acido lattobionico e gluconolattone leviganti e idratanti, e gli amminoacidi, per esempio carnitina che protegge le fibre elastiche. Per potenziare l'effetto del soin aggiungi qualche goccia di olio essenziale di salvia, limone o ginepro.

MEDICINA ESTETICA Una tecnologia dolce, ma efficace associa la **radiofrequenza multipolare**

OCCHIO ALLA POSTURA

La cellulite non è favorita soltanto dalla sedentarietà. «Anche la cattiva postura o una posizione scorretta del corpo, specie se mantenuta a lungo, riduce l'irrorazione e l'ossigenazione locale dei tessuti. A farne le spese sono, in particolare, l'area del bacino e le gambe», osserva Leonardo Celleno. Per

migliorare l'allineamento del corpo, sono perfette le ginnastiche posturali e discipline come yoga e pilates. Prova anche il rolfling: un mix di massaggi connettivali, esercizi di respirazione profonda e movimenti controllati di orientamento dello sguardo e della testa. Info: www.rolfling.it