



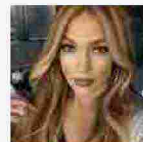
BEAUTY STAR

Grazie Ashley Graham per averci mostrato ancora una volta le tue s...



CAPELLI

Il cambio di look di Maria Elena Boschi per l'estate 2020



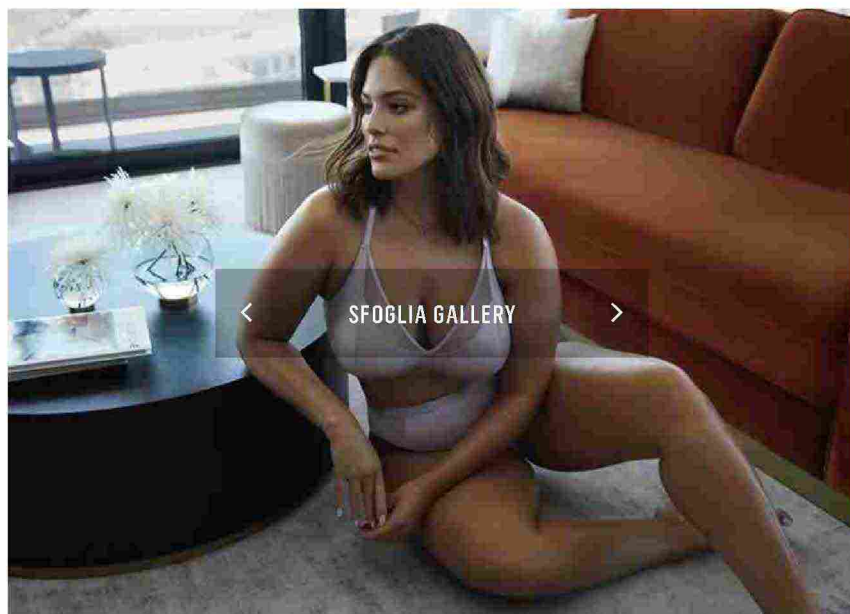
CAPELLI

Le acconciature ideali per ogni segno zodiacale

BEAUTY . VISO E CORPO

S.O.S interno cosce che si toccano, cosa fare

29 LUGLIO 2020

di **MARZIA NICOLINI**

C'è chi non sopporta il pensiero delle cosce che si sfregano, altresì detto thigh chafing. Il nostro invito è quello di non stressarsi e aiutarsi con dieta e trattamenti beauty riducenti



Se scrivete su Google **"thigh chafing"** (cosce che si sfregano) vi verranno proposti pantaloncini termici, bendaggi imbibiti di principi attivi snellenti, fanghi brucia grasso e insoliti, spesso costosissimi gadget accomunati un

solo obiettivo: mangiarsi quei **fastidiosi centimetri di adipe che rendono le cosce tornite** e fanno sì che non ci sia il desiderabile "thigh gap", ossia uno spazietto tra le cosce.

QUANDO QUELLO DELLE COSCE GROSSE DIVENTA UN PENSIERO FISSO

Sarà per via di questa **ossessione per le cosce snelle**, che mai e poi mai devono sfiorarsi, che in lockdown **Pinterest** ha registrato un'impennata delle ricerche per allenamenti ed **esercizi dedicati a tonificare la parte alta delle gambe (+136%)**? Già qualche tempo fa la **modella plus-size Iskra Lawrence**, da poco diventata mamma, aveva raccontato via social di avere convissuto per tutta l'adolescenza con il pensiero fisso delle cosce grosse, tanto da **avere evitato per anni qualsiasi tipo di short** e gonna sopra il ginocchio. Secondo quanto riporta il magazine americano "**Allure**", si tratta di un **crucchio estetico condiviso** da molte donne, tanto che una delle prime zone a venire fotoritocata sui social è proprio quella delle cosce, per le quali si rende obbligatorio lo spazio divisorio (thigh gap).

SNELLIRE LE COSCE CON COSMETICI AD HOC

Senza arrivare a ossessionarsi com'è capitato per anni alla top Iskra Lawrence, va detto che esistono accorgimenti utili per snellire e tonificare le cosce. Secondo **Giulia Beltrami, medico estetico di Istituto Image a Milano**, «è importante capire il perché molto spesso nelle donne l'adipe si concentra proprio su questa zona. Sono **gli ormoni, in particolare gli estrogeni**, a essere responsabili della distribuzione di tipo ginoide del tessuto adiposo, e quindi dell'accumulo del grasso femminile a livello dei fianchi e della zona di glutei e cosce. La buona notizia è che sono tante le **sostanze naturali ad azione lipolitica e riducente**: da citare la caffeina, alcune alghe marine, tra cui il Fucus Vesiculosus, la centella asiatica, l'estratto di ananas, e l'ippocastano. Ricordate che, in genere, i cosmetici che contengono queste sostanze richiedono un **massaggio con movimenti circolari**, da effettuarsi mattina e sera lungo tutta la gamba, risalendo dal basso verso l'alto per stimolare l'effetto drenante e riducente».

TRATTAMENTI MEDICO-ESTETICI PER ATTACCARE IL GRASSO SULLE COSCE

Come sempre, è la sinergia di intenti a dare i migliori frutti. Ricorda il medico Beltrame: «Se l'adipe sulle cosce è resistente vale la pena considerare alcuni trattamenti di medicina estetica. **Si va dai protocolli con onde d'urto alla diatermia**, tecnologia di radiofrequenza che tonifica i tessuti e agisce sul grasso localizzato. Può essere utile anche investire in cicli di **infiltrazione di sostanze lipolitiche e riducenti** con tecniche mesoterapiche, senza dimenticare i benefici effetti dalla **criolipolisi**, che come il nome lascia intendere sfrutta la potenza del freddo intenso per un'azione di body contouring tanto rapida, quanto indolore. Un promemoria

TOP STORIES



BEAUTY STAR

Depilazione intima: così fanno le star

di REDAZIONE BEAUTY



CAPELLI

importante: i trattamenti nominati possono essere scelti e messi in agenda **solo a seguito di una visita accurata**, la sola via per una pianificazione terapeutica che possa dare buoni risultati».

SE IL PROBLEMA DELLE COSCE GROSSE SI DEVE ALLA RITENZIONE IDRICA

Grasso, ma non solo. Per noi donne, infatti, spesso e volentieri una circonferenza delle cosce fuori misura può essere causata da **problemi di ritenzione idrica**, ossia liquidi trattenuti e accumulati proprio nella parte più alta delle gambe. In questo caso è fondamentale un minimo di impegno (prolungato) a tavola. Come ricorda **Sandra Nassima, founder di Depuravita** ed esperta di alimentazione healthy, «il primo passo consiste nel **ridurre zucchero, prodotti industriali ricchi di farina bianca** e controllare i quantitativi di pasta e pasta. Meglio **bandire anche i cibi carichi di sale** (per esempio salse pronte, snack in busta, pasti da scaldare, sandwich burger): trattengono i liquidi e creano le premesse per una forte ritenzione idrica. Iniziate la giornata con un **centrifugato di sedano e limone**, per ottenere un effetto fortemente diuretico e stimolante del metabolismo. Anche aggiungere **linfa di betulla bio** alla caraffa d'acqua è un ottimo rimedio per drenare e ridurre il ristagno di acqua all'altezza delle cosce».

Nella **gallery**, le più belle gambe (di ogni taglia e dimensione) delle **celebrity**, più alcuni prodotti beauty adatti all'**operazione slimming e drenante** delle cosce.

Foto di apertura: Ashley Graham @Instagram

LEGGI ANCHE

[Come sopravvivere ai rossori da sfregamento \(delle cosce\)](#)

LEGGI ANCHE

[Corpo, remise en forme accelerata tra bende, creme e trattamenti anticellulite](#)

LEGGI ANCHE

[Alessia Marcuzzi: obiettivo lato b da «belfie»](#)

MORE

Caduta capelli: secondo un nuovo studio sui microRNA si può arrestare


di ELEONORA NEGRI



VISO E CORPO

Idratazione viso: in tre step tutta la freschezza dell'estate


di REDAZIONE BEAUTY



32

L'ansia delle cosce grosse e la beauty routine snellente che aiuta

LPG. Thé Glacé Detox: una miscela a base di piante naturali e tè verde, ideale per ottimizzarne i risultati durante un programma di trattamenti endermologie® corpo. Con tè verde bruciagrassi, rosmarino detossinante e ortica drenante.
Costa: 26 euro



32 / 40

Stai guardando

L'ansia delle cosce grosse e la beauty routine snellente che aiuta

