

BEAUTY  
& BODY

Tenere sotto controllo la cellulite non è più un problema. Il piano d'attacco è su più fronti, dal cosmetico mirato ai leggings in tessuti intelligenti. Senza dimenticare le buone abitudini e uno stile di vita sano

## SPALMA SPRUZZA

**L**a cellulite non è più un tabù. Fortunatamente il movimento #bodypositivity sta pian piano indebolendo l'immagine del corpo statuario da copertina/passarella in favore di una silhouette più "reale". C'è una maggiore accettazione di sé e delle proprie forme, imperfezioni comprese. Tuttavia, molto si può fare per migliorare la situazione perché, non dimentichiamolo, non si tratta solo di una questione estetica ma anche di salute. Infatti, la cellulite

è collegata a una serie di problematiche quali la cattiva circolazione sanguigna, la presenza di tossine nell'organismo, stress e una scorretta alimentazione. **Sul fronte cosmetico, la prima regola è essere costanti nell'utilizzo dei prodotti. Il segreto è individuare quello che più risponde alle proprie esigenze** e, soprattutto, gusti e abitudini. Iniziando a vivere la propria **strategia anticellulite come una coccola "with benefits"** per il corpo i risultati non tarderanno ad arrivare.

## creme e oli

Creme ed emulsioni, gel, oli... La lista dei prodotti anticellulite da spalmare è lunga e ognuno di essi ha delle precise caratteristiche. «Le creme sono il top formulativo perché veicolano principi attivi sia idro che liposolubili e sono molto indicate per pelli secche», spiega il cosmetologo Umberto Borellini. «I gel sono particolarmente adatti per chi desidera, oltre all'efficacia, il comfort dell'effetto refrigerante, mentre gli oli sono l'ideale per ammorbidire la pelle e massaggiarla con calma». I prodotti da spalmare

richiedono un po' più di tempo e un automassaggio fino all'assorbimento. «La manipolazione dei tessuti è utilissima, perché favorisce sia il drenaggio dei liquidi, sia la penetrazione degli attivi in profondità per sciogliere i cuscinetti. L'unica accortezza è quella di non "impastare la pelle" con troppa energia perché si rischia la rottura dei capillari» consiglia il cosmetologo. Mattina e sera concedetevi un bel massaggio con movimenti circolari dal basso verso l'alto insistendo sulle zone più critiche.



- 1** Crema Corpo Anticellulite e Snellente di Biopoint sfrutta l'azione stimolante di caffeina e carnitina (profumeria, 17,90 euro).
- 2** Ha una texture setosa Caffè Verde Olio per Massaggio Anticellulite di Bottega Verde (bottegageverde.it, 19,99 euro).
- 3** Defence Body ReduXcell Booster di Bionike è un'emulsione leggera in un pack con sfere massaggianti (farmacia, 34,50 euro).
- 4** Per trattare la cellulite su pancia e fianchi Mesoslim Belly & Hips di Corpolibero (profumeria, 40 euro).

# O INDOSSA

## spray



Texture leggere e ad assorbimento rapido. Gli attivi sono incapsulati e superconcentrati, vengono veicolati dall'erogatore e si assorbono senza bisogno di un massaggio profondo. «I prodotti anticellulite in versione spray sono perfetti per chi ha poco tempo e una

vita frenetica, ma non vuole rinunciare a prendersi cura di sé», spiega Borellini. Niente scuse, bastano pochi minuti. Con il vantaggio che, trattandosi di prodotti in texture molto light, consentono di rivestirsi immediatamente dopo l'applicazione. Per questo sono l'ideale

### GLI INGREDIENTI "BOMBA"

Tra gli attivi più efficaci per combattere la cellulite ci sono quelli ad azione lipolitica, che riducono i cuscinetti adiposi, come caffeina, escina e alghe marine. Indispensabili anche i drenanti tra cui segnaliamo ippocastano, edera, centella asiatica, betulla, che contrastano la ritenzione idrica.

anche per chi fa sport, dopo un allenamento in palestra. Una spruzzata e via, ma deve essere regolare, tutti i giorni, mattina e sera.

- 1** Attivi Puri Concentrato Bifasico Snellente di Collistar tratta le adiposità localizzate e svolge un'azione tonificante grazie alla presenza di alghe marine e peptidi (profumeria, 39,50 euro).
- 2** Advanced Cellu Remover di Korff è uno spray rimodellante all'estratto di semi di papavero che contrasta la cellulite,

donando elasticità e tono alla pelle (farmacia, 35 euro).
- 3** Crio Sinergia Spray Anticellulite di L'Erborario, con caffè verde, escina e pepe rosa rimodella la silhouette (erboristeria, 29,90 euro).
- 4** Huile Seche Minceur Relaxante di LPG, associa proprietà drenanti e snellenti a un'azione rilassante (istituto, 46 euro).



## BEAUTY & BODY



## pants e guaine



Infine, esistono anche "supporti di nuova generazione" che, per combattere la cellulite, possono essere letteralmente indossati. «Si tratta di leggings e pantaloncini che sfruttano il meccanismo trasdermico attraverso microincapsulazioni con sostanze che catturano il principio attivo e poi lo cedono con il calore», spiega Borellini. «In questo caso, gli attivi vengono rilasciati sulla pelle per più ore, mentre con le creme il "picco" di veicolazione sfuma dopo circa 25 minuti». Esistono guaine con filati "intelligenti" che resistono a ripetuti lavaggi e che si possono utilizzare sia da sole, sia in abbinamento a una crema per potenziare al massimo l'efficacia del trattamento. «Sono l'ideale per chi non ha problemi a metterle anche di giorno sotto ad abiti o pantaloni, oppure si possono indossare tranquillamente tutta la notte».

### 1 Body Revolution

Kit di Becos: leggings medio-lunghi con un filato contenente additivi minerali che assorbe il calore del corpo. In abbinamento con la crema anticellulite rassodante (istituto, 75 euro).

### 2 Body Dea Slim Power

Kit di Ten Science: un concentrato urto ad azione termoattiva che combatte l'adipe localizzato insieme agli innovativi leggings snellenti (istituto, 59 euro).

### 3 Panty Corsaro Slimagra

di Sanico: pantaloncini termoattivi che stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo un maggior consumo di calorie

(farmacia, 69,90 euro).

### 4 Cell Contour Perf-Action

Body Kit di Dibi Milano: leggings ad azione rimodellante. In abbinamento con il Cell Contour Perf-Action Spray e la Cell Contour Crema Cellulite 3D, il trattamento è più efficace (istituto, kit 119 euro).

### 5 Leg Booster Sistema Cellulite in 2 fasi

di Veralab: la sinergia tra il micromassaggio della guaina Solidea Silver Wave e dei principi attivi della crema per dare una sferzata alla microcircolazione e al drenaggio dei liquidi (www.veralab.it, 72 euro).

## STRATEGIE OLISTICHE

Per combattere la cellulite, oltre ad agire in modo mirato con cosmetici ad hoc, è necessario modificare il proprio stile di vita. «Prima di tutto serve una presa di coscienza "olistica" della propria situazione: un check-up della tiroide, della glicemia e del cortisolo, di tutto l'equilibrio ormonale, specie se si assume un contraccettivo orale» spiega Corinna Rigoni, dermatologo e presidente dell'Associazione Donne dermatologhe. «In questo modo si può stabilire cosa favorisce la ritenzione idrica. Inoltre, bisogna adottare una dieta corretta ricca di frutta e verdura, abbinata a un'attività sportiva regolare. E ancora, poiché una cattiva postura può peggiorare la situazione, circolazione sanguigna compresa, può essere una buona idea iscriversi a un corso di Pilates».

Serena Roberti