

30, 40, 50, 60 anni: combatti la cellulite in base alla tua età



— *La cellulite è l'ineestetismo femminile più trasversale e democratico che ci sia. Assilla la maggioranza delle donne (circa l'80-90%) dall'adolescenza alla maturità e oltre, e tutte cercano di combatterla (e vincerla) seguendo consigli e dritte colti un po' ovunque. Ma*

66



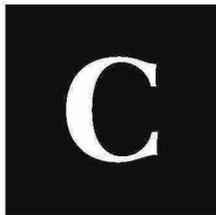
INVECECONCITA

—
La sconfitta di una mamma che lavora

differenziare i trattamenti secondo le fasce d'età, oltre che in base alla tipologia di cellulite, è tra le migliori garanzie per ottenere risultati soddisfacenti, come spiega l'esperta

DI CLAUDIA
BORTOLATO

trattamenti corpo fitness benessere
come si fa



chiamatela come volete: con metafore culinarie, come *cottage-cheese skin* (pelle simile a ricotta) o con l'italianissimo "buccia d'arancia". Oppure con simbologie d'arredamento, come "pelle a

materasso" (sebbene tanto accomodante non sia) o con l'analogo "capiton" alla francese. In tutti i casi, sempre di cellulite parliamo, dell'ineestetismo femminile più trasversale e democratico che ci sia. Così super partes da assillare la maggioranza delle donne (circa l'80-90%) dall'adolescenza alla maturità e oltre. **Differenziare i trattamenti secondo le fasce d'età**, oltre che in base alla tipologia di cellulite, è tra le migliori garanzie per ottenere risultati soddisfacenti. I suggerimenti in tema di Dvora Ancona, direttore del [Centro di Medicina Estetico-Rigenerativa Juva di Milano](#).

LA CELLULITE A 30 ANNI

Molto dipende dall'età d'esordio (che, per le influenze ormonali, spesso coincide con l'adolescenza), ma la cellulite di una trentenne non di rado è ancora relativamente "giovane", ossia di primo stadio (edematosa), caratterizzata dalla tipica buccia d'arancia e da leggere increspature. Più spesso, però, è di tipo adiposo, ovvero una cellulite calda al tatto, compatta e associata al sovrappeso, anche



DAL MAGAZINE

—
Tour!

QUESTA SETTIMANA IN EDICOLA



lieve, che si manifesta con la tipica pelle "a materasso" su cosce, glutei, addome, fianchi. Il lato positivo: a livello biologico, la cute di una trentenne è ancora soda e, di conseguenza, capace di attenuare per un effetto ottico/contenitivo la buccia d'arancio.

La medicina estetica

Funzionano i trattamenti soft come l'Endospheres o microvibrazione compressiva, uno speciale e potente massaggio meccanico eseguito da un apparecchio con un manipolo dotato di sfere di gel di silicone rotanti, che viene fatto scorrere più volte dai piedi all'inguine. Le microvibrazioni riattivano non solo il microcircolo venoso e linfatico, ma anche la matrice connettivale, riducendo così il pannicolo adiposo e la linfa stagnante e tonificando la pelle. Occorrono **almeno dieci sedute, da circa 80 euro l'una** (www.endospheres.com).

Per la cellulite con componente adiposa prevalente, ma anche per la culotte de cheval e per il grasso localizzato su cosce e glutei, è indicata la criolipolisi: un freddo intenso (fino a -13 gradi), somministrato da speciali manipoli, innesca in modo totalmente indolore il processo di lipolisi, ovvero la distruzione delle cellule adipose (che vengono poi eliminate fisiologicamente dal corpo), senza danneggiare i tessuti circostanti e i vasi sanguigni. Tra le varie tecnologie oggi disponibili c'è Coolpro, che permette di ottenere una riduzione di grasso e cellulite del 20-30% dopo un solo trattamento. Può essere associato ad altre terapie, come le onde acustiche o la radiofrequenza, a seconda della problematica prevalente (tipo di cellulite, tessuti più o meno tonici). **3 sedute in media da circa 600 euro l'una.**

Gli integratori

Per contrastare la buccia d'arancia della cellulite edematosa sono utili gli estratti botanici che drenano e stimolano il microcircolo, come ananas, ippocastano, ginkgo biloba, semi d'uva, corteccia di pino, ribes o altri frutti di bosco. Per la cellulite a prevalenza adiposa sono indicati, invece, i supplementi con estratti liporiducenti come il CLA (acido linoleico coniugato), che modula il deposito dei lipidi, ma anche il guaranà e il tè verde, che aumentano la termogenesi e favoriscono la lipolisi. In entrambi i casi il ciclo consigliato è di 2-3 mesi consecutivi.

Il fitness

Ideali tutte le attività aerobiche a basso impatto, in particolare la bicicletta o la cyclette reclinata (per 40 minuti), le camminate a ritmo intenso e la corsa leggera di almeno un'ora, 2-3 volte la settimana. Efficaci anche pattinaggio in-line, nuoto, acquagym.

LA CELLULITE A 40 ANNI

Dai 40 anni in su la cellulite, soprattutto se non trattata adeguatamente in età più giovane, può facilmente essere di tipo fibroso, uno stadio avanzato caratterizzato da piccoli granuli sottocutanei e indurimento dei tessuti e da cute fredda che duole al tatto. L'aspetto è una pelle a materasso con nodolini ben visibili su cosce, addome, fianchi e spesso anche sulle braccia. A evidenziare ancor di più l'inestetismo

contribuisce anche il fisiologico calo ormonale (che influisce sulla genesi e sulla progressione della cellulite) e il cronoinvecchiamento, in particolare il rallentamento dell'attività dei fibroblasti che producono collagene, fibre elastiche e acido ialuronico: mancando l'effetto tensore e "contenitivo" della pelle, i "buchetti" dei tessuti fibrosi risultano ancor più evidenti.

La medicina estetica

Per modellare, tonificare e snellire i cuscinetti di grasso e attenuare visibilmente la cellulite più avanzata (fibrosa) sono utili le tecnologie che sfruttano l'energia delle onde acustiche per "distruggere" i piccoli e grandi accumuli adiposi e i setti fibrosi, tipici della pelle a materasso. **Ciclo di 8-10 sedute da circa 115 euro l'una.**

Altra tecnica utile è **CELLU M6® ALLIANCE** by **LPG**, che sfrutta la sinergia rullo/aletta motorizzati e l'aspirazione sequenziale per eliminare grasso e stimolare neocollagene, elastina e acido ialuronico, con un effetto rassodante e



levigante della pelle che attenua la buccia d'arancia (da **10 a 40 minuti da 25 a 90 euro**; www.endermologie.com/it/).

Per rimodellare le braccia, efficace e rodada è la carbossiterapia: microiniezioni di anidride carbonica che drenano, ricompattano e sciolgono le cellule di grasso più superficiali (da **10-15 sedute; circa 100 euro l'una**, www.carbossiterapia.it) da associare, se la pelle è molto rilassata, alla radiofrequenza monopolare che, grazie al calore controllato, accorcia le fibre della pelle e stimola il neocollagene (**4-5 sedute da 150 euro circa l'una**).

Gli integratori

La risposta rimodellante "in pillole" arriva da integratori che, oltre a contenere principi attivi drenanti e destoccanti dei grassi, ricompattano la pelle e che, in più, apportino sostanze antinfiammatorie, come gli Omega 3 e 6. Il collagene puro e la vitamina C, invece, aiutano a rassodare e a rinforzare le strutture di sostegno della pelle, così come l'acido alfalipoico, che neutralizza l'azione distruttiva dei radicali liberi su collagene ed elastina (cicli di 2-3 mesi).

Il fitness

Anche per la cellulite delle over 40 le attività sportive più mirate per contrastare la cellulite, soprattutto su fianchi e cosce, sono la corsa, lo step, il running, insieme agli esercizi aerobici di media-lunga durata che, oltre a drenare, inducono il corpo a utilizzare il metabolismo lipidico, aumentando il dispendio energetico e contrastando il deposito dei grassi. Un allenamento tipo è eseguire 5-6 esercizi intensi intervallati: ad esempio 1 minuto di cyclette o corsa veloce alternato a un minuto lento. Oppure saltare la corda mantenendo una frequenza elevata senza interruzioni.

LA CELLULITE A 50 –



60 ANNI

Dopo la menopausa, la buccia d'arancia tende a trasformarsi nella cosiddetta "cellulite da lassità", dove l'inestetismo tende ad esacerbarsi visibilmente a causa dello slittamento dei tessuti cutanei e sottocutanei verso il basso e del marcato assottigliamento e perdita di elasticità dei tessuti. Un processo che si aggrava se i muscoli sono poco sviluppati e lasciano spazio alle cellule di grasso, infiltrate

d'acqua, di costruire "il loro nido".

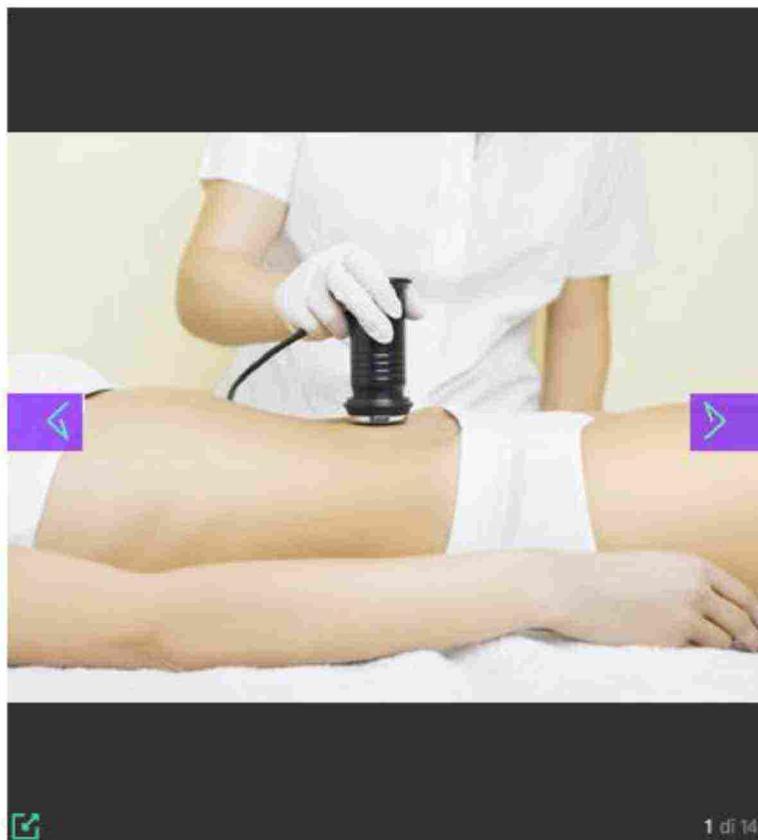
La medicina estetica

Per un effetto lifting e una discreta riduzione della cellulite adiposa su braccia e pancia sono utili gli ultrasuoni focalizzati, che raggiungono il derma e il tessuto connettivo per approdare infine al grasso e al muscolo. L'effetto è duplice: stimolano il neocollagene, tonificando visibilmente la pelle, e hanno una leggera azione liporiducete. **Da 3 sedute da 400 euro l'una.**

Se la lassità dei tessuti è molto accentuata e la pelle a materasso decisamente evidente, gli ultrasuoni possono essere alternati alla radiofrequenza frazionata a microaghi d'oro. Consiste nell'applicazione, in più passaggi, di uno speciale manipolo dotato di una placca monouso su cui sono posti dei piccolissimi aghi d'oro. In sostanza, questa metodica sfrutta il calore della radiofrequenza e l'azione meccanica dei microaghi per stimolare la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, con un effetto ricompattante e liftante della zona trattata. **Da 4 a 6 sedute o più; da circa 300 euro l'una.**

Altra tecnica utile per la cellulite in età matura è l'Endo Light Lift: 2-3 sedute con un laser a diodi che, inserito sottocute in anestesia locale, attraverso una microfibra sottilissima crea una leggera lipolisi e stimola la retrazione dei tessuti, con un effetto snellente e rassodante. **Circa 800 euro la seduta.**

Cellulite: i trattamenti medici ed estetici



Gli integratori

Accanto ai mix di vitamine e minerali antiossidanti, sono utili i supplementi a base di aminoacidi come la carnosina, un dipeptide tonificante, antiage e antiglicante, o con centella asiatica, che controlla la formazione delle fibre cutanee e favorisce l'eliminazione dei liquidi e delle tossine. Da valutare insieme al medico anche l'assunzione di supplementi con soia o trifoglio rosso e echinacea, ricche di fitoestrogeni ad azione ricompattante ed elasticizzante.

Il fitness

Per tonificare e drenare: camminata sostenuta (minimo 30 minuti al giorno) ed esercizi a carico naturale come quelli di aerobica sia a basso che ad alto impatto, che stimolano la circolazione e allenano i grandi gruppi muscolari della parte inferiore del corpo (quadricipiti, abduttori, adduttori, glutei e ischiocrurali). Affiancare esercizi cardio e potenziamento per zona addominale, mentre per le braccia sono utili il body building con pesi leggeri e la waterboxing (tecnica fusion di acquagym e pugilato senza contatto). E poi il nuoto, il canottaggio o il vogatore domestico.

DI CLAUDIA BORTOLATO

trattamenti corpo

fitness

benessere

come si fa