

Starbene | Bellezza

# NON TRASCURARE LE TUE BRACCIA

Il loro cedimento può essere dovuto all'età, a una dieta dimagrante o alla mancanza di esercizio. Ritrova tono e compattezza agendo su più fronti

di Claudia Bortolato

**C**oncentrate come siamo su cosce e glutei, spesso ci dimentichiamo di guardare più in alto, in direzione delle braccia, che, inevitabilmente, prima o poi, assumono l'antiestetica forma a tendina, oppure mostrano i buchini della buccia d'arancia o diventano "a palloncino", se ad affliggerle è l'eccesso di adipe. Per riaverle toniche, sottili (ma non troppo) e senza "buchetti" in bella vista, occorre una beauty routine mirata da associare a un po' di attività fisica quotidiana, come i classici esercizi con i manubri. E se vuoi ottenere risultati più velocemente puoi puntare anche sui ritocchini dal medico estetico. Ecco i migliori trattamenti da scegliere a seconda del tipo di inestetismo.

## PER COMBATTERE L'EFFETTO TENDINA

**I cosmetici** Lo step fondamentale è applicare almeno due volte al giorno un prodotto dermorassodante, ad esempio con echinacea, acido boswelico, collagene marino, o con *Acetyl Tetrapeptide-2*, un oligopeptide che stimola la sintesi di collagene ed elastina. Molto efficaci anche gli estratti di tè verde, ricchi di molecole, come le epigallo catechine, che contrastano la degradazione del collagene. «Valide anche le creme ricche di frazione insaponificabile da oli vegetali, come d'oliva, d'argan, di jojoba, o con burro di karité, che nutrono, idratano e promuovono il neocollagene», suggerisce Celleno. Per potenziare i risultati, sotto la crema puoi stendere un siero effetto botox, con esapeptide 3 non tossico, che distende il derma e

**OLTRE A METTERE LE CREME, ALLENA I TRICIPITI: IMPUGNA UN MANUBRIO, SOLLEVALO SOPRA LA TESTA E POI PIEGA INDIETRO IL BRACCIO.**

ne aumenta l'elasticità.

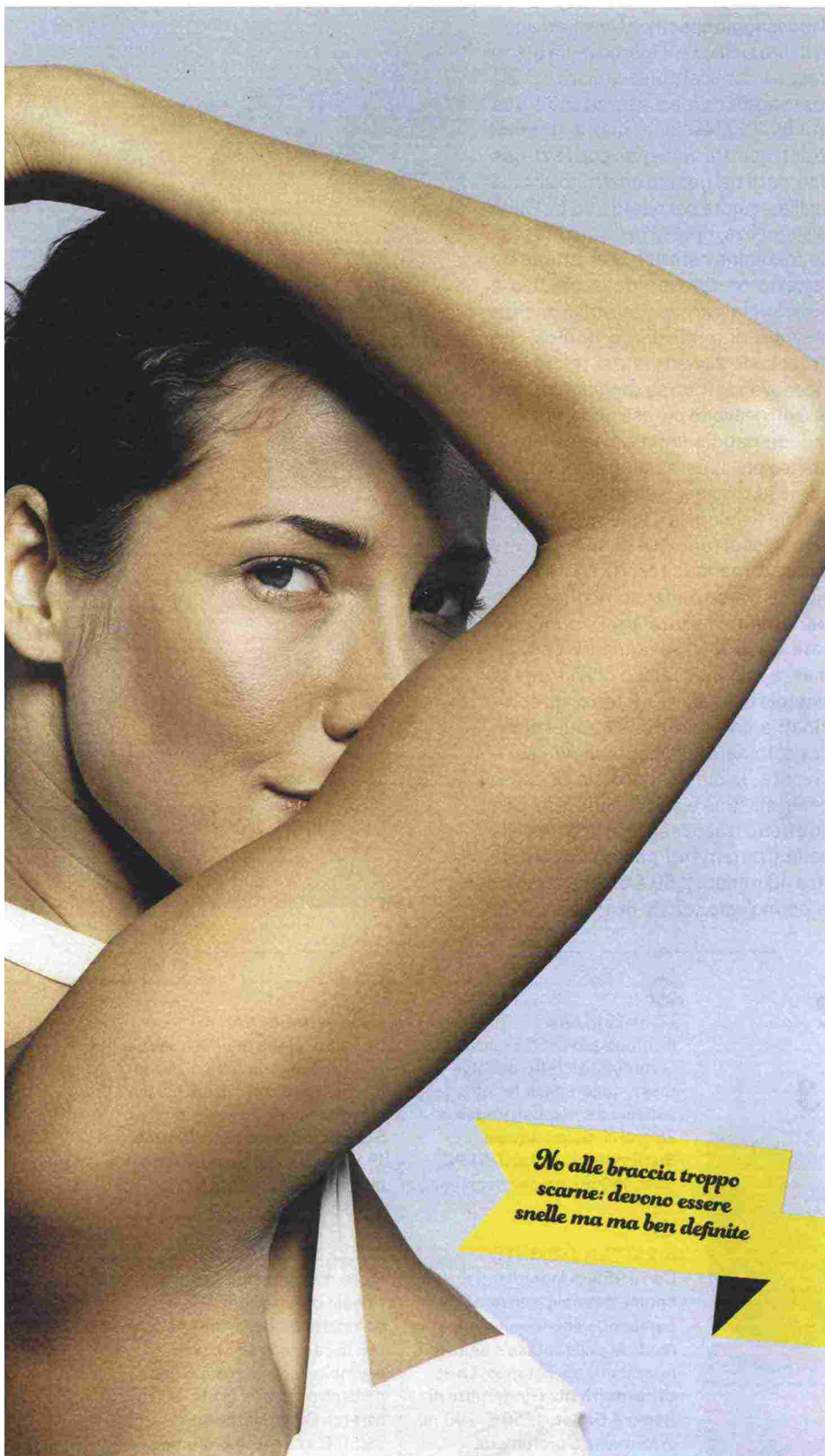
**Il massaggio specifico** Quando applichi le creme, esegui questi movimenti rassodanti, partendo dal gomito e dirigendoti verso le spalle. Inizia stendendo il prodotto con i polpastrelli e massaggia con delicati movimenti circolari. Poi prendi fra pollice e indice un pezzetto di pelle per "impastarla" con una leggera pressione. Infine solleva il braccio e piegalo così da portare la mano dietro la testa. Picchietta dolcemente e termina con movimenti a mano piatta e a taglio, eseguendo rapidi e leggere percussioni, dal basso verso l'alto.

**La medicina estetica** Per i cedimenti di lieve entità sono utili i fili biostimolanti riassorbibili in PDO (polidiossianone). «I più efficaci sono quelli bi o tridimensionali, ossia corredati di piccole ali che, una volta posizionati con aghi sottilissimi e indolori, si ancorano nel sottocute con un effetto tensore e stimolante per il collagene e l'elastina. La tonificazione si evidenzia dopo circa una settimana e dura per 8-10 mesi. Il costo è di circa 800-1000 € per entrambe le braccia», spiega il professor Sito. Se il cedimento è più marcato, ai fili biostimolanti puoi

## Esfolia per levigare e rassodare

Anche per le braccia, lo step numero uno della beauty routine è l'esfoliazione: migliora la penetrazione dei principi attivi delle creme e, favorendo il turnover cellulare, contribuisce anche alla tonificazione. «Sulla pelle umida, soprattutto sull'interno braccia, massaggia un prodotto con particelle abrasive delicate, per esempio derivate dalla cellulosa, dalla sabbia, dai noccioli di frutti come le albicocche, oppure con polvere di bambù o microsferule di jojoba, che sono anche idratanti», consiglia il dermatologo Leonardo Celleno. Se ami il fai da te, procurati in erboristeria delle alghe brune in polvere e mescolane un cucchiaino con una capsula di vitamina C e con una perla di olio di rosa mosqueta fino a ottenere una crema. Strofini il preparato su spalle e braccia mentre fai la doccia: così elimini le cellule morte e nel contempo rassodi le zone rilassate.

KARMA PRESS



*No alle braccia troppo scarnie: devono essere snelle ma ben definite*

associare la radiofrequenza monopolare, che rassoda la pelle per 4-5 mesi grazie a un flusso di calore che stimola i fibroblasti a produrre il collagene e ad "accorciare" le fibre della pelle. Occorrono 4-5 sedute da 150 € circa l'una.

#### SE VUOI AVERLE PIÙ SNELLE

**I cosmetici** Se il tuo obiettivo è affusolare le braccia un po' cicciole, mattino e sera applica un cosmetico riducente con principi attivi lipolitici, come l'alga bruna e la caffeina, meglio se abbinanti ad attivi drenanti, come ananas, pungitopo, pompelmo. «Utile anche l'estratto di pepe rosa, che rende i trigliceridi più attaccabili dagli enzimi lipolitici, e l'alga *sphacelaria scoparia*, che svolge un'azione anti-stoccaggio, ossia limita la formazione di trigliceridi all'interno dell'adipocita», suggerisce il dermatologo e cosmetologo Leonardo Celleno, presidente Aideco ([aideco.org](http://aideco.org)). Perfette anche le emulsioni con specifici peptidi che favoriscono la lipolisi, come la sinefrina estratta dall'arancio amaro e sali marini, associati a componenti leviganti (fanno apparire la pelle più liscia), come la liftalina o l'acido mandelico.

**Il massaggio specifico** Per un buon risultato snellente, è fondamentale anche la gestualità nell'applicazione della crema: parti dal gomito e risalisci fino all'ascella con leggeri sfregamenti, sia nella parte esterna sia interna delle braccia. Quindi, per un paio di minuti esegui delicati impastamenti.

**La medicina estetica** Ti può aiutare a ottenere risultati più veloci e incisivi. «Funzionano la mesoterapia con sostanze lipolitiche, come la carnitina e la teofillina, o la Lecilisi, detta anche liposcultura soft, con iniezioni in profondità, direttamente nel tessuto adiposo, di fosfatidilcolina, una sostanza naturale spesso miscelata all'acido desossicolico, che solubilizza i grassi riducendo il volume degli adipociti (da 2 a 4 sedute mensili; circa 250 € l'una la Lecilisi; 10 sedute di mesoterapia a 150 € in media l'una)», spiega Giuseppe Sito, chirurgo estetico a Napoli, Milano e Torino. Quando i cuscinetti sono più ostici, puoi programmare una liposcultura: si effettua in day hospital e in anestesia locale con cannule molto sottili. →

## ALTERNA SPUGNATURE DI ACQUA CALDA E FREDDA PER ATTIVARE LA CIRCOLAZIONE.

→

### VIA I "BUCHETTI"

**I cosmetici** Anche le braccia possono evidenziare i "buchetti" della buccia d'arancia. Tuttavia quella degli arti superiori è una "falsa cellulite": non è causata dalla fibrosi del tessuto adiposo, ma dal rilassamento dei tessuti che provoca lo slittamento della pelle verso il basso. Per contrastare l'inestetismo, due volte al giorno applica un prodotto cosmetico drenante, per esempio con olio d'iperico, arnica, amamelide, rusco, vite rossa e con liposomi vegetali d'ipocastano, che decongestionano; con peptidi biomimetici, escina, estratti dalla curcuma e dallo zenzero, che sono antinfiammatori e disinfibranti dei tessuti, oltre agli immancabili caffeina e fucus, ricompattanti e lipolitici. «La sera, inoltre, applica un cosmetico dermorassodante, per esempio con laminina (un peptide biomimetico di nuova generazione), oppure con ginseng, ginkgo biloba o con soia e echinacea, ricche di sostanze ricompattanti ed elasticizzanti», consiglia il dermatologo Leonardo Celleno.

**Il massaggio specifico** Unisci ad anello il dito pollice e il medio della mano destra intorno al polso sinistro e risalisci, massaggiando ed esercitando una moderata pressione, fino al gomito. Ripeti quattro volte poi, con le stesse dita, parti dal gomito e sali fino alla tua spalla, sempre per quattro volte. Finita la sequenza, ripetila nell'altro braccio. **La medicina estetica** «Per attenuare l'effetto materasso delle braccia è indicata la carbossiterapia: microiniezioni di anidride carbonica che provocano l'apertura dei microvasi, incentivando il flusso sanguigno. Così i tessuti ricevono più ossigeno, aumenta il drenaggio linfatico, le cellule di grasso più superficiali si sciolgono e, come le tossine, vengono eliminate per via fisiologica», spiega Giuseppe Sito. Occorrono 10-15 sedute, una alla settimana (circa 70 € l'una). In alternativa, se preferisci ricorrere a un trattamento "senza aghi", puoi provare **Cellu M6° Alliance by Lpg**, un massaggio meccanico che sfrutta la sinergia rullo/aletta motorizzati, combinati a un'aspirazione sequenziale, per eliminare gli accumuli adiposi e favorire la sintesi naturale di collagene, elastina e acido ialuronico, con un effetto rassodante e levigante della pelle (trattamenti personalizzati, da 10 a 40 minuti; 2,50 € al minuto; info: [endermologie.com/it-nostri-centri/](http://endermologie.com/it-nostri-centri/)).



48



①

### LO SNELLENTI

Il complesso **LPG® Exclusive Slimming**, estratto dall'alga rossa, quadruplica l'effetto della caffeina per risultati visibili in 28 giorni. **Soin Minceur Sublimateur de Peau di LPG**, 65 €, 150 ml, nei centri estetici.

②

### IL LATTE NUTRIENTE

Con il 95% di ingredienti di origine naturale, senza parabeni, siliconi e oli minerali, rende la pelle setosa e aiuta il rassodamento cutaneo. **Latte Ultra-nutriente Gingembre di Roger & Gallet**, 17,50 €, 200 ml, in farmacia e profumeria.

③

### LO SCRUB DRENANTE

Un mix di alghe marine e sabbia bianca, con l'aggiunta di olio di moringa e olio di monoi: esfolia con efficacia e delicatezza. **Scrub Biopoint al Sale Marino**, 19,50 €, 500 ml, in profumeria e nei negozi specializzati

④

### L'OLIO TONIFICANTE

Ricco ma non appiccicoso, è l'ideale per mantenere la compattezza della pelle nelle fasi di cambiamento, per esempio durante o dopo una dieta dimagrante. **Body Refirm Stretch Oil di Biotherm**, 39,50 €, 125 ml, in profumeria.

SEASONS LA CAMERA CHIARA