

# Donne

HOME DONNE MODA BENESSERE AMORE FAMIGLIA BELLEZZA TRA NOI CUCINA



Tgcom24 | Donne | Benessere

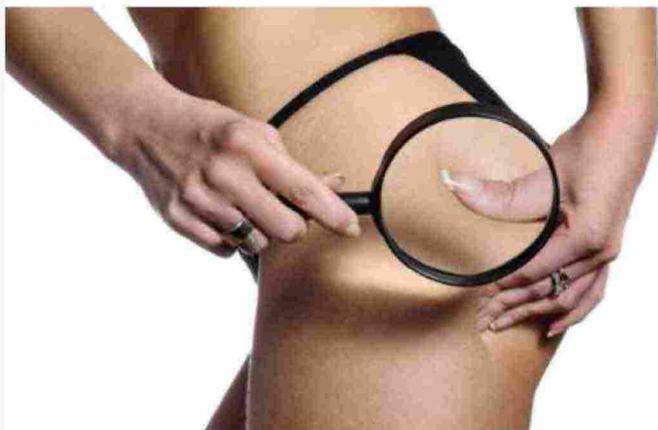
6 APRILE 2018 05:00

## Cellulite: comincia la guerra di primavera

L'arrivo della bella stagione segna l'inizio di una lotta senza quartiere, da combattere però con le armi giuste



La **cellulite** è la nemica numero uno della maggior parte delle donne. **Colpisce anche le magre**, non risparmia le **giovannissime** e contro di lei è difficile spuntarla. L'inizio della **primavera**, quando siamo reduci dalla **sedentarietà** invernale e abbiamo addosso qualche chilo in più, la situazione ci sembra ancora peggiore. In effetti è ora di rompere gli indugi, per essere pronte a indossare abiti leggeri e costume da bagno. **La buona notizia** è che si possono fare però molte cose per combattere gli odiosi cuscinetti: l'importante è dotarsi degli strumenti giusti, armarsi di costanza e **mettere in atto una strategia su più fronti**.



**CHE COS'È LA CELLULITE** – Innanzi tutto **conosciamola per nome**: in termini medici la cosiddetta cellulite "estetica" si chiama **lipodistrofia ginoide**. In greco "lipo" significa grasso e "distrofia" vuol dire alterazione della normale crescita. In pratica si tratta di una crescita anomala delle cellule adipose. "Ginoide", sempre dal greco antico, indica la sfera femminile, indicando che il disturbo si manifesta soprattutto tra le donne. Il fenomeno è molto studiato, ma ancora non si è giunti a comprenderlo pienamente e, soprattutto, **non esiste ancora un approccio risolutivo per eliminarlo**. Le cause della cellulite sono molteplici: dal sovrappeso alla predisposizione genetica, dai difetti del microcircolo locale allo stile di vita. Va da sé che, per combatterla o almeno per metterla sotto controllo, occorre combattere su più fronti.

### LEGGI ANCHE

CONTENUTO SPONSORIZZATO



### Auto dell'Anno, la prima volta di Volvo con la nuova XC40

Il SUV compatto della Casa svedese ha ottenuto il prestigioso riconoscimento grazie alle innovative caratteristiche della sua vettura, erede dei successi della XC90 e della XC60

SCOPRI DI PIÙ



### CORRELATI

MANGIARE CONSAPEVOLE

**IL PESO** – Anche se la cellulite non dipende strettamente dal peso corporeo, è ovvio che **perdere qualche chilo** è sempre il primo passo. L'importante però non è solo far scendere l'ago della bilancia, ma **ricquistare il peso forma in modo graduale e sano**, senza "diete urto" che fanno solo perdere liquidi senza intaccare la massa grassa. Meglio seguire un **regime alimentare equilibrato**, che faccia perdere peso in modo lento e costante, e che privilegi il consumo di cibi sani come verdura e cereali integrali, carni magre, pesce, frutta. Bisogna invece dire no a **zuccheri**, alcol, intingoli e fritti.

**ATTIVITA' FISICA** – Il movimento aiuta a **bruciare calorie** e a **riattivare la circolazione**. Gli sport migliori sono quelli aerobici che fanno bruciare di più come la corsa, la **camminata a passo veloce**, la bicicletta, il nuoto, che abbina al movimento il massaggio dell'acqua. Ma in generale qualsiasi forma di movimento va bene: ottima la palestra, le attività da fare in gruppo e a suon di musica, lo yoga e il pilates, o semplicemente fare le scale più volte a giorno.

**STILE DI VITA** – La cellulite può essere favorita da **ciò che ostacola la circolazione**: meglio evitare i jeans troppo attillati, i collant molto fascianti, i tacchi alti indossati per ore e ore. Altra pessima abitudine è il **fumo**, così come il consumo frequente di bevande alcoliche.

**MEDICINA E TECNOLOGIA** - La scienza e la tecnologia possono dare una mano, ma in questo caso è indispensabile affidarsi a personale qualificato e a centri di provata serietà. Tra le tecniche da provare ci sono i **trattamenti LPG System-Endermologie**, una stimolazione meccanica che agisce sollevando leggermente la cute e provocando il rotolamento e lo srotolamento dei tessuti sottostanti. In questo modo si stimola il microcircolo, favorendo l'eliminazione del grasso ed eliminando i liquidi in eccesso. Utili sono anche la **radiofrequenza**, che produce calore all'interno dei tessuti grazie a onde elettromagnetiche; la **mesoterapia**, ossia l'iniezione di farmaci sotto la pelle nelle zone da trattare; la **criolipolisi**, che "brucia" i grassi per mezzo delle basse temperature; la **coppettaura**, una tecnica tratta dalla medicina orientale che, grazie all'effetto "sottovuoto", riattiva la circolazione e drena i ristagni di liquidi.

**COSMESI E CURE FAI-DA-TE** – Un aiuto viene anche dai **prodotti in crema da utilizzare a casa** in piena autonomia. I prodotti cosmetici e medicinali anti cellulite sono numerosissimi e hanno una loro efficacia, se utilizzati correttamente e con costanza. Ecco allora qualche accorgimento per sfruttarli al meglio. Innanzi tutto occorre **assiduità**: le creme vanno applicate quotidianamente o addirittura due volte al giorno, e **massaggiate con molta cura**. E' proprio il massaggio manuale a fare la differenza: prendiamoci tutto il tempo che serve per questo rituale di bellezza, senza "sgarrare" neppure un giorno. Il massaggio deve essere effettuato **a mano aperta, con movimenti circolari** che vanno dal basso verso l'alto. Dopo una settimana circa dovremmo notare un miglioramento della qualità della cute che apparirà più compatta e idratata, ma i risultati arrivano dopo almeno due mesi di trattamento. Per migliorare l'assorbimento del prodotto, picchiettiamo la pelle "pizzicottandola" in modo uniforme per **stimolare il microcircolo**. **L'ora ideale** è quella che segue la doccia serale prima di andare a letto: la notte è il momento in cui la pelle assorbe meglio i principi attivi contenuti nella crema. Si possono anche utilizzare prodotti diversi in sinergia, ad esempio il fango può essere accostato alla crema, verificando però con il farmacista che i principi attivi non generino interazioni indesiderate. E ricordiamoci che la cellulite non conosce stagione: può essere utile eseguire il trattamento **anche durante i mesi invernali** e, quando si va in vacanza, si può scegliere un prodotto che contenga, oltre al principio attivo, anche un **buon filtro solare**, da utilizzare quando si è in spiaggia.

[CELLULITE](#) | [LINEA](#) | [DIETA](#) | [FORMA FISICA](#) | [PROVA COSTUME](#)

## COMMENTI

Disclaimer

### COMMENTA

Scrivi qui il tuo commento (massimo 300 caratteri)



PUBBLICA SU FACEBOOK

