

BENESSERE

BELLEZZA

OBIETTIVO

“alleggerimento”

APPUNTAMENTO CON IL CORPO. PER RIDISEGNARLO, ESALTARLO E RIMETTERLO “IN LINEA” CON L'ATTIVITÀ FISICA, L'ALIMENTAZIONE E I TRATTAMENTI GIUSTI. BASTA DAVVERO POCO. ECCO I NOSTRI SUGGERIMENTI

di Laura D'Orsi

La pancetta che sporge, le cosce ingrossate, i glutei un po' troppo arrotondati. La gravidanza lascia spesso in eredità una silhouette appesantita. Per correre ai ripari è meglio intervenire prima possibile: lo ha dimostrato anche un recente studio dei ricercatori dell'associazione Cochrane che ha coinvolto 245 donne. Le mamme che erano riuscite a riacquistare il peso forma nel giro di sei mesi, avevano evitato più facilmente il sovrappeso negli anni successivi. Il metodo migliore per riuscirci? Attività fisica, un'alimentazione adeguata e per ridare tonicità ai tessuti e ridurre la cellulite un aiuto anche dalla medicina estetica.

Ridisegna cosce e glutei

Dopo il parto, la cellulite se ne sta ancora lì, anzi, probabilmente è peggiorata per colpa della ritenzione idrica e dei chili di

troppo. E anche se sei riuscita a tornare al peso di partenza, cosce e glutei sono afflitti da un'odiosa buccia d'arancia. Non arrenderti, puoi agire su più fronti.

I cibi che ti fanno bene

La vitamina C contrasta l'insorgenza della cellulite perché rinforza i capillari e migliora il microcircolo. Quindi via libera ad arance, mandarini, kiwi, limoni, ma anche ai frutti di bosco, ricchi di flavonoidi, che proteggono i capillari. Perfetto il succo di pompelmo perché è leggermente diuretico. Ma va consumato al naturale e non confezionato, altrimenti gli zuccheri aggiunti peggiorano la situazione. Un altro frutto che non devi farti mancare è l'ananas. È ricco di bromelina, un enzima che aiuta a smaltire i liquidi in eccesso e, quindi, a favorire l'eliminazione dei gonfiori. “Va mangiato anche il cuore, perché contiene alte concentrazioni di questa sostanza”, dice la dermatologa **Magda Belmontesi**.

L'esercizio fisico più efficace

Muoversi in acqua: ecco la strategia migliore per te. L'acquagym è ideale perché fa bruciare i grassi e contemporaneamente tonifica la muscolatura. Inoltre la temperatura fresca stimola la circolazione mentre il movimento dell'acqua esercita un massaggio rassodante sui punti critici.

Le creme che ti aiutano

Per la cellulite da post gravidanza sono utili creme a base di aminoacidi, come la carnitina, che stimola un maggior utilizzo degli zuccheri e dei grassi ostacolando il loro accumulo nelle cellule. Altri principi attivi efficaci sono la vitamina E e lo squalene, che hanno proprietà elasticizzanti e antiossidanti, e i flavonoidi, come gli estratti della vite rossa, che proteggono il microcircolo.

Il trattamento su misura

Si chiama DermalSlim ed è l'ultima arma nella lotta contro la cellulite e le coulottes de cheval. “Si utilizzano onde





sonore, emesse attraverso un manipolo, per creare negli strati più profondi della pelle milioni di micro bolle tra una cellula adiposa e l'altra", spiega **Magda Belmontesi**. "L'energia prodotta dagli ultrasuoni fa 'esplodere' le bolle, provocando così la rottura delle membrane cellulari. Il grasso fuoriesce e, attraverso i liquidi del sistema linfatico, viene raccolto e poi espulso attraverso i reni". Per ridisegnare la silhouette, ci vogliono circa 15 sedute a distanza di un mese l'una dall'altra. I risultati sono definitivi. Il costo per ogni seduta è di 160-200 euro (info: Dermal Institute 800662423).

Recupera una pancia piatta

Hai partorito da qualche settimana e la pancia è senza tono. La pelle ha subito un forte stiramento e ora appare flaccida. Se poi ti è rimasto qualche chilo in più, il girovita non è ben delineato e antiestetici rotolini spuntano dalla cintura. Per ritrovare un addome piatto, oltre a perdere peso, segui i consigli che ti diamo qui di seguito.

I cibi che ti fanno bene

Gli adipociti, cioè le cellule di grasso localizzate nella pancia sono più sensibili all'azione degli zuccheri e si ingrossano

più facilmente rispetto a quelli presenti, ad esempio, sui fianchi. Per questo motivo, limita i carboidrati (pasta, pane e soprattutto i dolci) e preferisci cereali integrali che tengono più bassi i livelli di zucchero nel sangue. Preferisci cibi che contengono proteine, in particolare carni magre e pesce, e naturalmente molta frutta e verdura. Soprattutto se stai allattando, non è il momento di fare diete rigide. Per tenere a bada l'appetito, frazionare i pasti in sei momenti diversi della giornata. In questo modo si bruciano più calorie per attivare la digestione e si mantiene elevato il metabolismo.

L'esercizio fisico più efficace

Se è passato poco tempo dal parto, più che un'attività fisica mirata, ti serve un po' di movimento. Mezz'ora di camminata tre-quattro volte alla settimana è sufficiente per rimettere in moto il metabolismo. Se invece è già trascorso un periodo adeguato, l'attività migliore per rassodare gli addominali e farli rientrare è il pilates che stimola i muscoli più profondi e riequilibra la postura.

Le creme che ti aiutano

La prima mossa beauty per tonificare la pelle è fare un gommage alla settimana per

stimolare il ricambio delle cellule. "Ottimi i prodotti che contengono anche sali marini, perché hanno un buon effetto drenante", suggerisce l'esperta. Tutti i giorni, dopo la doccia, spalma con movimenti circolari una crema riducente contenente caffeina e alghe marine. Massaggia tutto l'addome fino ad arrivare sotto al seno. Alla sera, invece, usa un prodotto a base di elastina e collagene, che contrastano i cedimenti.

Il trattamento su misura

Il trattamento più nuovo ed efficace per rimuovere i cuscinetti sulla pancia è il lipodissolve. Si basa sull'uso di una sostanza particolare chiamata fosfatidilcolina. Iniettata nelle zone in cui sono presenti i cuscinetti da eliminare, si fa spazio comprimendo le cellule adipose, che perdono così il loro contenuto di grassi. Il risultato? I fastidiosi accumuli scompaiono o si riducono molto. E il vantaggio è che il risultato dura tanti anni. "Gli adipociti così strizzati infatti non riescono più a tornare alla forma originaria o ci impiegano moltissimo tempo. Per questo anche se si dovesse prendere peso nuovamente, non sarà mai come prima", dice la dermatologa. Il lipodissolve si effettua in più sedute, in genere 5 a distanza di tre settimane una dall'altra. Il costo complessivo è di 700 euro (info@lipodissolve.it).

consulenza di



Magda Belmontesi
dermatologa a Milano e Vigevano, docente al master di Medicina estetica, Università degli studi di Pavia