

BENESSERE**BELLEZZA**

Perfette **3** in **MOSSE**

TANTA BUONA VOLONTÀ,
UNA DIETA SANA E UNA
REGOLARE ATTIVITÀ
FISICA SONO LE FRECCE
AL TUO ARCO PER
CENTRARE L'OBIETTIVO
DI RIMODELLARE LA
SILHOUETTE. CON L'AIUTO
DEI NUOVI TRATTAMENTI
SNELLENTI, RASSODANTI
E DRENANTI

di Laura D'Orsi

Finalmente hai realizzato il sogno di diventare mamma ma ti guardi allo specchio e stenti a riconoscerti. La gravidanza ti ha lasciato qualche chilo di troppo e la pelle ha perso tonicità. Tutto normale, ma per recuperare la tua silhouette è meglio agire prima possibile. Secondo uno studio dei ricercatori Cochrane (organizzazione scientifica), che ha coinvolto 245 neomamme, i primi sei mesi sono fondamentali per recuperare la forma. Le donne che avevano smaltito il sovrappeso entro questo periodo, infatti, non avevano riacquisito chili negli anni successivi. Lo studio ha messo in evidenza poi che per riuscirci occorre un'alimentazione corretta associata all'attività fisica. Solo così i chili in più se ne vanno velocemente e in maniera definitiva. Ma anche i trattamenti cosmetici ti possono dare una mano.

Cura molto P'ALIMENTAZIONE

Se stai ancora allattando, non è il momento di fare diete rigide. Per tenere a bada l'appetito, fraziona i pasti in sei momenti diversi

MARKA

della giornata. In questo modo si bruciano più calorie per attivare la digestione e si mantiene elevato il metabolismo. Se invece non allatti più, per perdere peso privilegia i cibi che favoriscono l'eliminazione dei liquidi, soprattutto frutta e verdura. "Bisogna limitare i carboidrati -pasta, pane e dolci- e preferire i cereali integrali che, grazie al contenuto di fibre, abbassano i livelli di zucchero nel sangue. Vanno abbinati a legumi, pesce e carne magri e, un paio di volte alla settimana, a uova e formaggi freschi", spiega Diana Scatozza, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

SPORT per bruciare le calorie

Se è passato poco tempo dal parto, mezz'ora al giorno di camminata è più che sufficiente per rimettere in moto il metabolismo. "Trascorsi un paio di mesi dalla nascita del bebè, sentendo il parere del ginecologo, la mamma può allenarsi in modo più specifico. Ora potrà sollecitare maggiormente i muscoli addominali e in questo modo anche la pancetta, che spesso rimane dopo

il parto, si appiattirà velocemente", spiega Viviana Ghizzardi, personal trainer. In particolare il pilates è perfetto per le neomamme: agisce sugli addominali in modo profondo e fa recuperare in fretta il tono muscolare di tutte le fasce, comprese quelle laterali, ridisegnando così il punto vita. Inoltre, gli esercizi aiuteranno la schiena a ritrovare la giusta postura e a sciogliere le tensioni, soprattutto nella parte alta, che si irrigidisce durante l'allattamento. Un esempio di esercizio pilates anti-pancetta? Siediti a terra con le gambe piegate e infila una palla morbida, o un asciugamano ripiegato tra le ginocchia. Espirando, inclina all'indietro il busto, stringendo la palla tra le gambe e spingendo con le mani contro le ginocchia. Mentre inspiri, torna alla posizione iniziale. Ripeti venti volte.

Affidati sempre ai COSMETICI GIUSTI

C'è poco da fare: la gravidanza spesso peggiora la cellulite, sia a causa della ritenzione idrica, sia perché la pelle in alcuni punti è

meno tonica e quella "a materasso" si nota di più. "Per prima cosa occorre osservare che tipo di "buccia d'arancia" si ha. Se i tessuti sono edematosi e quindi gonfi, ci vogliono principi attivi che svolgono un'azione rinforzante sui capillari, così si impedisce ai liquidi di trasudare. I migliori sono centella, edera, ippocastano, escina, betulla" spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Quando invece si deve intervenire su una cellulite di tipo adiposo, dovuta alla presenza di grasso in eccesso, occorrono cosmetici che stimolano l'attività delle lipasi, gli enzimi che sciolgono i grassi nelle cellule. In genere contengono alghe brune (kelp), quercia marina, caffeina". Per recuperare l'elasticità cutanea, si può alternare la formulazione anticellulite, da mettere alla sera, con una crema rassodante a base, per esempio, di collagene, acido boswelico e vitamina E, da usare al mattino. Anche gli integratori possono aiutare a recuperare la forma ma vanno sempre consigliati dal medico. Quelli a base di fucus o alghe brune danno lo sprint al metabolismo delle cellule adipose. Mentre caffè o tè verdi o carbonato di calcio hanno un'azione termogenetica, cioè fanno sì che l'organismo aumenti la produzione di calore e ciò comporta un dispendio energetico che riduce il tessuto adiposo. Altri integratori contengono gambo d'ananas o estratto di fico d'india e hanno un'azione drenante.

APPUNTAMENTI MIRATI IN ISTITUTO

Se dieta ed esercizio fisico non bastano, alcuni trattamenti possono aiutarti a eliminare i centimetri in eccesso. Eccone due, entrambi finalizzati a rimodellare le zone più critiche: pancia, fianchi, glutei e gambe.

■ Il primo è il **Lipomassage**. "Due speciali rulli motorizzati e dotati di un sistema di aspirazione vengono passati sulle zone da trattare. In questo modo si effettua un massaggio molto profondo in grado di stimolare il metabolismo delle cellule di grasso, che si assottigliano", spiega la dermatologa. In genere sono sufficienti sei sedute, una o due alla settimana, di 35 minuti ciascuna per perdere i primi centimetri nei punti desiderati (costo: 60-80 euro a seduta, info: www.lpgitalia.com).

■ Per affinare la silhouette ci si può affidare anche alla **luce di Zerona**, un laser dolce dall'effetto rimodellante. Si utilizza un raggio a bassa potenza e non invasivo. Questo fascio energetico agisce creando dei pori in ogni cellula adiposa, senza danneggiarla, dai quali fuoriesce il grasso in eccesso, che verrà eliminato naturalmente dal sistema di disintossicazione del metabolismo. Le sedute, che vanno fatte in genere a 48 ore di distanza, durano circa 40 minuti e si consiglia di effettuarne 6, per una durata di due settimane (costo: circa 250 euro a seduta, info: www.zerona.it).

consulenza di

Diana Scatozza medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Viviana Ghizzardi personal trainer

Magda Belmontesi dermatologa