

Bellezza **corpo**

Inestetismi

Contro la cellulite, gioca d'anticipo!

Chili di troppo e pelle a buccia d'arancia? Per debellarli ci vuole un'azione corale!

di Stefania Foti

Che problema è la cellulite per noi donne! È quasi arrivata la stagione in cui si scoprono le gambe e si fanno i conti con l'inestetismo più temuto. C'è ancora tempo per rimediare, ma **occorre conoscere "il nemico" e partire con il piede giusto.**

Che problema costante è la cellulite per le donne, in particolare per quelle che appartengono al bacino del Mediterraneo! Con il termine cellulite si intende comunemente l'antiestetica "buccia d'arancia" che compare sulle gambe, sui glutei e talvolta sull'addome di molte donne. In realtà si tratta di qualcosa di più di un semplice inestetismo. La cellulite, in effetti, è una vera e propria malattia che **colpisce il tessuto sottocutaneo il quale, per problemi di circolazione locale, di ridotta ossigenazione, di ridotto tono muscolare nonché di ridotta presenza di ormoni tiroidei,** assume l'aspetto antiestetico noto come cellulite, dovuto all'aumento del grasso e alle modificazioni della struttura delle fibre tra cui il grasso è stipato.

Per avere la meglio contro la cellulite e ottenere i risultati sperati, occorre agire presto e con una strategia d'intervento combinata. Bisogna adoperarsi su più fronti per dimagrire e restare in forma: cibi detox a tavola, massaggi mirati con manipolazioni o macchinari di ultima generazione, creme ultraperformanti e un po' di attività sportiva per tonificare il fisico. Rinnovare la silhouette ma anche l'attitudine alla vita sono gli obiettivi da raggiungere. I benefici, ovviamente, saranno su tutti i fronti, buon umore compreso.



Attenzione alla dieta

Innanzitutto allontaniamo stress e tensioni, che possono provocare la fame nervosa che induce a mangiare fuori orario in modo poco sano: sacchetto di patatine, tavolette di cioccolato, merendina al distributore dell'ufficio oppure un aperitivo alcolico di troppo sono assolutamente vietati. Bisogna partire con il piede giusto e, se giunge un attacco famelico, nutrirsi con un succo energizzante, una spremuta d'arancia o un paio

di mandorle, noci o nocciole. Poi **occorre ridurre il sale, poiché il sodio trattiene l'acqua nel corpo, complice del gonfiore e dell'aumento di peso.** È importante bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno per eliminare tossine e far defluire i liquidi, e assumere potassio, che stimola la diuresi con riduzione della ritenzione idrica. Avere un regime alimentare corretto significa consumare molta frutta e verdura, in particolare quella ricca di

vitamina C, che protegge i vasi capillari. Inoltre, vanno ricordati gli alimenti che facilitano la diuresi: via libera ad agrumi, ananas, kiwi, ciliegie, cetrioli, lattuga, radicchio, spinaci, broccoletti, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni, patate, ecc. Per quanto riguarda la fitoterapia, invece, **sono consigliati i semi di vite rossa, le tisane a base di betulla, tarassaco e pilosella.** La dermatologa **Magda**

Belmontesi, inoltre, consiglia l'assunzione di pesce azzurro perché racchiude Omega-3 e 6, che nutrono i muscoli e idratano la pelle, e la carne di tacchino, in grado offrire al corpo proteine, zinco, creatina, ferro e vitamine B12 e B6, ideali per il tono muscolare. Si anche a mandorle, ricche di vitamina E, fibre, magnesio, fosforo, e agli spinaci, che contengono vitamina C e betacarotene: entrambi fanno bene a pelle e tessuti.

PRIMA DI TUTTO MUOVITI!

Non è necessario essere delle sportive, quello che conta è ritagliarsi dei momenti da dedicare al moto: è sufficiente passeggiare, almeno per 20 minuti, e scegliere sempre le scale al posto dell'ascensore.

✓ Se si ambisce a una attività un po' più intensa, allora, la corsa, il nuoto o la bici sono le attività aerobiche e di resistenza più indicate per snellire la silhouette, tonificare i muscoli e mantenere in forma l'organismo.

✓ In casa si possono effettuare degli squat con set da 10 ripetizioni. In piedi, gambe leggermente divaricate, abbassare il tronco spingendo il bacino indietro piegando le ginocchia.

Oppure degli affondi, 3 set da 12 ripetizioni: fare un passo in avanti piegando la gamba fino ad avere la coscia parallela al suolo e tornare in posizione. O ancora dei bridge, 3 set da 20 ripetizioni. Sdraiarsi a pancia in su, braccia lungo il tronco e gambe flesse con piedi a terra, alzare il bacino fino a creare una linea dritta dalle spalle alle ginocchia. Non staccare la testa da terra, tornare giù e ripetere.

✓ In palestra l'ultima novità è il piloxing, il mix di pilates e cardio boxing, che aiuta a ottenere il corpo ideale, tonico, muscoloso, snello e agile prendendo il controllo della propria forma fisica.

Creme sì, ma quelle giuste

Ovviamente non esistono creme miracolose, ma alcune usate con costanza possono dare miglioramenti evidenti e progressivi nel tempo. La cellulite non si elimina in qualche settimana: ci vuole qualche mese almeno. Sicuramente riconoscere lo stadio dell'ineestetismo è il primo punto di partenza per combatterla al meglio.

✓ Il primo stadio è quello della **cellulite edematosa**, causato da un accumulo di liquidi nel tessuto adiposo che si nota solamente se andiamo a pizzicare la pelle.

✓ Il secondo stadio è quello della **cellulite fibrosa**, in cui è presente un ispessimento del tessuto connettivo, la pelle ha perso di elasticità e si riempie di nodolini.

✓ Il terzo stadio è il più difficile da eliminare ed è quello della **cellulite sclerotica**, in cui la pelle si mostra molle, flaccida, ricca di noduli dolenti. In tutti e tre i casi è comunque trattabile, ma è bene intervenire subito, possibilmente appena compare, già dal primo stadio, per evitare spiacevoli peggioramenti.

La cellulite al primo stadio si riesce a combattere con i prodotti di dermocosmesi in grado di favorire il drenaggio dei liquidi interstiziali; sono indicate le creme "effetto ghiaccio" che danno anche una sensazione di sollievo e leggerezza.

Per il secondo e terzo stadio, invece, sono fondamentali creme con sostanze lipolitiche, in grado di stimolare la riduzione del volume degli adipociti. I prodotti in vendita, se applicati con regolarità per almeno tre mesi, sono davvero efficaci.

I PRINCIPI ATTIVI PIÙ UTILIZZATI

Ora mai esistono anticellulite all'avanguardia con innovativo mix di specifici attivi vegetali e non, che intervengono su cause differenti: ci sono quelli che sciolgono i cuscinetti di adipe, altri che drenano i tessuti, altri ancora che favoriscono l'eliminazione delle tossine e che migliorano l'elasticità cutanea.

Tra i principi attivi più diffusi ci sono:

- **la caffeina** lipolitica, scioglie grassi e drenante
- **l'equiseto** elasticizzante e rassodante
- **l'escina** riduce edema e gonfiori
- **l'estratto di ginkgo biloba** accelera il metabolismo cellulare

- **il mix di silicio e centella** migliora la sintesi di collagene, favorendo il rassodamento cutaneo
- **l'ulmaria** favorisce l'eliminazione dell'acqua e delle scorie metaboliche
- **l'alga bruna** blocca la lipogenesi, la formazione di grasso, e attiva la lipolisi.

Si possono scegliere varie texture: se siete sempre di corsa, usate un siero, gel o fiale, di rapido assorbimento, che consentono di rivestirsi subito; mentre se avete tempo a disposizione, è meglio preferire creme o oli, ricchi e corposi, da applicare di sera per un'azione prolungata nella notte. Il nostro organismo durante il sonno

incrementa la velocità di rinnovamento cellulare e la pelle è perciò particolarmente ricettiva. Prima di applicare il prodotto **prendete l'abitudine dell'uso del guanto da massaggio sotto la doccia** per tenere attiva la circolazione su cosce, glutei e ginocchia e poi procedete con la formula anticellulite massaggiando con movimenti dal basso verso l'alto in modo circolare.

Per la rimozione del tessuto adiposo sono anche efficaci i fanghi, meglio se abbinati a sali del Mar Morto, che favoriscono l'eliminazione delle tossine sottocutanee e la perdita di peso.

Bellezza **corpo**

Combatti la cellulite con i massaggi

L'auto-massaggio è assolutamente efficace. Per essere più incisivo si può praticare con l'ausilio di attrezzi come spazzole o massaggiatori che favoriscono la tonificazione

muscolare e disintossicano la pelle, purificandola da scorie e cellule morte e stimolando così il metabolismo. È sempre bene, però, accompagnarlo a una seduta da un professionista, che effettuerà un vero e proprio drenaggio linfatico manuale. "Il movimento prevede un'alternanza di sfioramenti delicati e pompaggi per convogliare la linfa nella stazione dei linfonodi inguinali" chiarisce

il dottor Simone Marchini, massoterapeuta chinesiologo. "Il massaggio deve, infatti, seguire correttamente il flusso linfatico e le zone da trattare; solo in questo modo il drenaggio dei liquidi interstiziali e della linfa potrà essere favorito dalle giuste manipolazioni". E se si unisce il massaggio all'azione del vapore, si hanno risultati doppi! Elisa Neri, titolare di Castel Silver Estetique Moscova a Milano, spiega: "Il vapore, fonte di calore, stimola la circolazione verso la superficie della pelle e apre i pori. Ecco perché nel

mio centro abbiamo ideato questo trattamento detox, rimodellante e anticellulite, chiamato Swedana. Ci si sdraia su un lettino e il corpo viene ricoperto da una cupola di tessuto che viene riempita di vapore arricchito con oli essenziali specifici, lasciando fuori solo la testa. Al termine del bagno, si passa a un massaggio drenante e anti cellulite per espellere le tossine portate in superficie con il vapore (Costo di 5 massaggi completi con fango e bagno di vapore Swedana: 400 euro www.castelsilver.it).



NEL BEAUTYCASE...

Le tue armi di bellezza

Gel, creme, scrub, oli, compresse e tessuti a prova di buccia d'arancia!

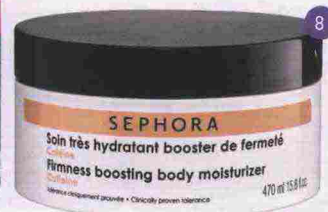
1. Masvelt crème anti-rondeurs rebelles di Clarins. Formula con estratto di papavero che riduce lo stoccaggio di grassi, caffeina, fosfolipidi di girasole ed escina di castagna d'India per diminuire le rotondità di pancia, braccia e ginocchia (54 euro).

2. L'or Rose Snellente di Melvita. Olio snellente dalla formula unica che associa bacche di pepe rosa all'estratto di olivello spinoso che riduce la pelle a buccia d'arancia (29.90 euro).

3. Fango termale cellulite di Equilibra è uno speciale mix di argille grigie, ricche di sali e oligoelementi, dalle proprietà rimineralizzanti e drenanti. Con Aloe Vera al 20%, restituisce immediatamente alla pelle idratazione e freschezza. Gli estratti

di centella, edera e ippocastano agiscono in sinergia aiutando a contrastare gli inestetismi cutanei della cellulite, restituendo alla pelle tonicità e un aspetto più uniforme dopo ogni trattamento. L'olio essenziale di rosmarino e il mentolo donano una sensazione di benessere e relax. Con acqua termale di Boario: idratante e ricca in calcio, sodio e magnesio (2,95 euro, bustina monodose da 80 ml).

4. ReduXCELL di Bionike. Compresse a cessione differen-



ziata con ananas e centella che contrastano gli inestetismi della cellulite, meliloto e uva che favoriscono la funzionalità del microcircolo, coeleus forskohlii, vite rossa e vitamina C (29.50 euro).

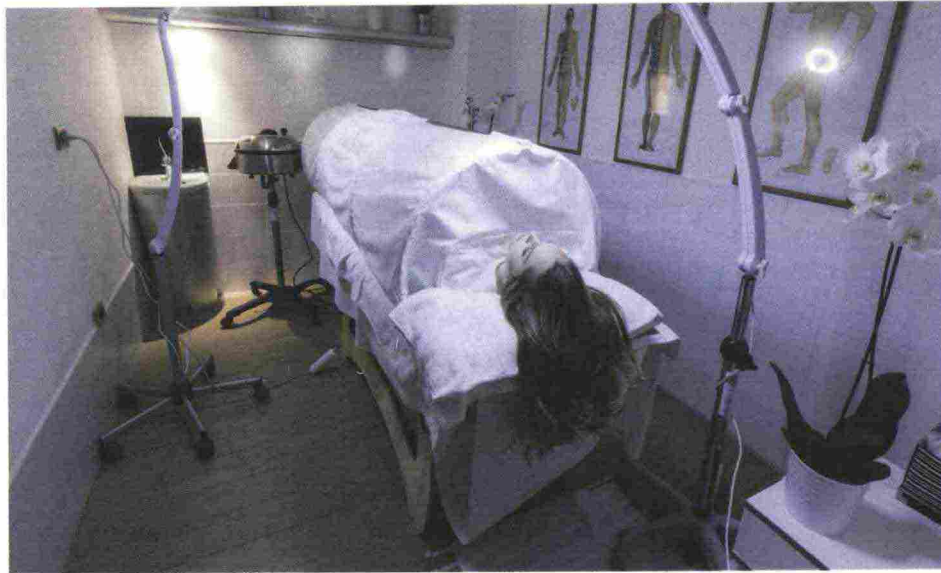
5. Nocturnina+ di TeN Science. 30 bustine monodose per eliminare la cellulite dormendo. Si struttura in 3 fasi, la prima stimola

e accelera il metabolismo energetico, la seconda aiuta il drenaggio dei liquidi, la terza favorisce la lipolisi per un'azione snellente mirata (59 euro).

6. S.O.S. Zone Critiche Stick Rassodante di Collistar. Contiene un complesso, l'ActigymTM, con equisetolo e caffeina, che dà risultati simili a quelli da eserci-



Se, invece, si vuole effettuare un massaggio con un approccio tecnologico super innovativo, Dermal Institute propone Dermobionica, un trattamento estetico che unisce la mano dell'estetista – che effettua un massaggio anticellulite – a un dispositivo con un manipolo per ottenere risultati drenanti, riducenti e rassodanti. Questa tecnologia coniuga il principio delle frequenze radio a quello dell'ultrasuono ad alta frequenza (**Costo pacchetto di 18 sedute: a partire da 209 euro.** www.dermalinstitute.it).



zi di resistenza muscolare. Assicura compattezza e tonicità (**30.50 euro**).

7. Fango Scrub di Geomar. Aiuta a ridurre gli inestetismi della cellulite, anche la più resistente, grazie all'attività detossinante e lipolitica di argille, caffeina e alghe (**14.09 euro**).

8. Trattamento ultra idratante tonificante di Sephora. Crema ricca di caffeina e alga rossa, riduce visibilmente la cellulite e rassoda la pelle (**26.90 euro**).

9. Short Rassodante & Rimodellante di Nivea. Con coenzima Q10Plus micro-incapsulato, lo short agisce sui punti critici del corpo (**20.50 euro**).

www.piusanipiubelli.it



10. Reducell Forte di Clinians. Contiene L-carnitina e caffeina, centella asiatica ed escina dall'intensa azione drenante e in grado di demolire i grassi immagazzinati nel tessuto adiposo (**13.49 euro**).

11. Drenante Pro Plus! di Protiplus. Aiuta l'eliminazione dei liquidi, favorisce il controllo del peso grazie al mix di estratti vegetali: tè verde, carvi e malva (**12.90 euro**).

12. Cell-Capture di Incarose. Gel concentrato, fresco e di rapido assorbimento. Riduce gli accumuli adiposi grazie a fitosveltine, innovativo mix di specifici attivi vegetali (**20.50 euro**).



13. Massaggiatore anticellulite di HoMedics. Ideale per stimolare i tessuti in profondità e contrastare l'accumulo di cellulite. Agendo con un massaggio ondulatorio, il dispositivo contribuisce, grazie anche alla funzione calore, a modellare, rassodare e levigare (**49.99 euro**).

14. Retin-Oil di The Chemistry Brand. Un olio secco multivitaminico per il corpo da usare in caso di cellulite, cicatrici, smagliature, pelle invecchiata (**24 euro**).

15. Solution Cell di Innox. Un'emulsione acqua in olio con alghe rosse e vitamina E. Agisce aumentando la lipolisi e accelera la riduzione del volume degli adipociti (**34 euro**).

