

BELLEZZA

cellulite via i dubbi

Far finta di non vederla non è l'atteggiamento giusto. Bisogna invece affrontarla con tutti gli strumenti che abbiamo: attività fisica, alimentazione corretta, cosmetici e trattamenti

È un problema diffuso: le statistiche ogni anno confermano che riguarda quasi il 90 per cento delle donne, sin dall'adolescenza. **Eppure, nonostante sia sempre oggetto di studio ricorrente di medici, esperti e ricerca, la cellulite suscita ancora molti dubbi.** Interrogativi che riguardano la sua origine, le cattive abitudini che possono contribuire alla sua comparsa, le corrette strategie comportamentali in grado di contrastarla, le terapie e i metodi migliori per curarla. Fra verità e falsi luoghi comuni ecco tutto quello che c'è da sapere per prevenirla e combatterla con efficacia.

È UN SEMPLICE
inestetismo



«La cellulite è una patologia, il cui nome scientifico è "panniculopatia edemato fibro sclerotica", caratterizzata da una **degenerazione del tessuto adiposo dovuta al cattivo funzionamento del microcircolo venoso e linfatico**» spiega Fiorella Donati, chirurgo plastico. «Le conseguenze? **Ristagni di liquidi e tossine sottocute che provocano un processo infiammatorio.** Così il tessuto connettivo si altera, diventa fibroso e preme verso l'esterno, lasciando trasparire il tipico aspetto a buccia d'arancia». Una situazione che, senza un intervento tempestivo, tende a peggiorare con un'evoluzione lenta e progressiva.



SI PRESENTA
in forme diverse

Può apparire in forme diverse anche in base alla sua fase di sviluppo. «Nel primo stadio, "edematoso", c'è un ristagno di liquidi che rende le gambe gonfie» racconta Fiorella Donati. «Nella seconda, definita "fibrosa", si creano piccoli noduli percepibili al tatto che danno alla pelle l'aspetto a "buccia d'arancia. Nella terza, detta "sclerotica", si ha un'ulteriore produzione di fibre connettivali: le cellule adipose si incapsulano e raggruppano, la cute assume l'aspetto a "materasso". L'ultimo stadio, "liposclerosi", è una trasformazione fibrosa del tessuto adiposo, con cuscinetti duri e dolorosi, difficili da debellare».

È IMPORTANTE *riconoscerla per combatterla*

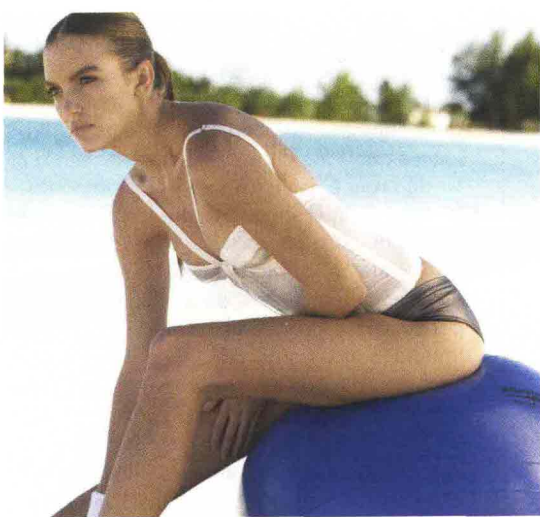
Oltre a presentarsi in stadi diversi, la cellulite può essere localizzata o diffusa, ovvero limitata ad aree circoscritte (cosce, ginocchia, caviglie, ecc.) o interessare aree estese, fino a coinvolgere tutta la parte bassa del corpo. **Può essere associata a sovrappeso oppure comparire su fisici magrissimi.**

«Queste differenze dipendono dalle componenti genetiche e dalla presenza di più cause scatenanti. Tutto è molto soggettivo. Ecco perché è importante una valutazione medica, prima di intervenire.

Riconoscere il tipo di cellulite e le sue cause è fondamentale per poterla curare in modo adeguato ed efficace» spiega Donati.

LA SUA COMPARSA *è legata al sovrappeso*

«Fattori costituzionali e ormonali sono al primo posto. Ma le cause della cellulite sono diverse: cattiva alimentazione, vita sedentaria, comportamenti scorretti, solo per citarne alcune» dice Fiorella Donati. **«Il sovrappeso è un elemento predisponente. Perché le adiposità in eccesso possono influire negativamente sulla circolazione, creando una situazione favorevole al formarsi della cellulite.** In questi casi il tessuto può essere sano o interessato solo da edema, problemi che comunque vanno tenuti sotto controllo per evitare che peggiorino» raccomanda l'esperta.



***tanta acqua e poco sale
niente alcol e dolci***

PER CONTRASTARLA *il modo migliore è muoversi*

Essendo un problema provocato da più fattori, occorre agire su più fronti. **Sport e attività fisica sono molto importanti per migliorare la circolazione e contrastare l'accumulo di adipe. Ma risultano efficaci solo se praticati con regolarità e costanza.** Le attività migliori? Quelle aerobiche per bruciare calorie, insieme alle isometriche e isotoniche che potenziano la muscolatura. Gli sport in acqua sono l'ideale. In particolare, il nuoto che sviluppa armoniosamente la muscolatura, stimolando anche il ritorno venoso, in modo da favorire l'eliminazione dei ristagni idrici.

L'ALIMENTAZIONE *conta relativamente*

«È indispensabile ridurre drasticamente il sale che favorisce la ritenzione idrica. Da evitare anche dadi, insaccati, formaggi, salse, conserve, piatti già pronti, che lo contengono in percentuali elevate» spiega Maria Teresa Lucheroni, dermatologa, psicosomatista, esperta in terapie naturali. **«Limitate i latticini, cercate di eliminare i dolci e le bibite dolcificate perché ingrassano. No anche a troppi farinacei soprattutto raffinati: contengono amidi che, una volta digeriti, trattengono l'acqua nell'organismo»** raccomanda l'esperta. «Prediligete una dieta con un buon contenuto di cibi proteici, puntando su carne bianca, pesce e legumi, che aiutano ad asciugare la silhouette; frutta e verdura fresca che depurano e sono ricche di vitamine antiossidanti e sali minerali, come il potassio che facilita il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi trattenuti nei tessuti. Lo trovate in spinaci, prezzemolo, sedano, lattuga, peperoni, pomodori, ananas, albicocche, pesche, ribes e ciliegie. Si ai frutti di bosco, con bioflavonoidi che rafforzano i capillari, oltre ad anguria, melone, fragole, molto diuretici. Bere molta acqua, almeno due litri al giorno, depura l'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie attraverso i reni. No invece agli alcolici che sono calorici e affaticano il fegato».

LA PILLOLA INCIDE *sulla ritenzione idrica*

«Contiene estrogeni (gli ormoni femminili) che facilitano la ritenzione idrica e tendono ad alterare il microcircolo. La cellulite quindi può comparire o peggiorare in seguito all'assunzione della pillola» spiega la dottoressa Donati. «È sbagliato però generalizzare: la risposta varia a seconda della sensibilità individuale. In alcune donne si manifesta già dopo pochi mesi mentre altre assumono la pillola da anni e non presentano tracce del problema».

BELLEZZA

I COSMETICI ANTICELLULITE non danno risultati

«I cosmetici non sono inutili. Se usati tutto l'anno, almeno una volta al giorno, e non solo un mese prima delle vacanze, **attenuano l'aspetto a "buccia d'arancia", migliorano l'idratazione e l'elasticità della cute**» afferma **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia. «Certo non fanno scomparire adiposità localizzate o sovrappeso». I più efficaci? Quelli a base di complessi di principi attivi (centella, estratti di ananas, ginseng, equiseto) dalle proprietà drenanti, insieme a sostanze lipolitiche (caffaina, estratti di edera, carnitina).



I MASSAGGI offrono gli effetti migliori

La costanza è fondamentale. Cicli di massaggi linfodrenanti eliminano i ristagni idrici mentre quelli modellanti aiutano a ridurre gli accumuli di grasso. «Ma la strategia più vantaggiosa è combinare manualità e apparecchiature. Ci permette di ottenere risultati in tempi più veloci» dice Milena Vanetti, estetista. «Ogni iter di trattamento è personalizzato e viene proposto dopo un attento check-up individuale. **A seconda del tipo di cellulite abbiniamo il massaggio più adatto all'applicazione di cosmetici specifici insieme a sedute con le macchine.** In particolare utilizziamo vacuum terapia, radiofrequenza e cavitazione ultrasonica. La prima, svolge un'intensa azione drenante e riattivante sul microcircolo. La radiofrequenza, che si usa nelle fasi di rassodamento o in presenza di cellulite "molle", aiuta il tessuto a ricompattarsi. La cavitazione ultrasonica, calibrata per l'estetica, favorisce lo scioglimento del tessuto adiposo».

gli studi dimostrano che fumo e stress tendono a peggiorarla

LA MEDICINA ESTETICA ha trattamenti risolutivi

«A oggi non esiste un trattamento medico capace di risolvere definitivamente la cellulite» spiega **Magda Belmontesi**. «Esistono soluzioni differenziate, da scegliere in base alle necessità. La crioliposcultura, per esempio, permette di eliminare le piccole adiposità localizzate mentre i nuovi laser sono adatti a contrastare gli accumuli di adipe. Anche ultrasuoni, carbossiterapia, massaggio endodermico, migliorano la situazione. **Ma la cellulite tende a ripresentarsi, proprio perché è legata alla produzione di estrogeni. Servono quindi trattamenti ripetuti nel tempo e fasi di mantenimento.** Sarà lo stesso medico a consigliare quali. In alcuni casi può bastare uno stile di vita corretto, con più attività fisica e dieta controllata. È bene ricordare inoltre che **ogni soluzione ha effetti diversi in base alla risposta individuale** e molto dipende da come vengono eseguiti i trattamenti. Ecco perché è fondamentale rivolgersi a specialisti affidabili» conclude la dermatologa.

LA CHIRURGIA ESTETICA è la soluzione definitiva

«Fondamentale è la diagnosi differenziale tra cellulite e adiposità localizzate. La cellulite, come abbiamo detto, è una pannicolopatia degli strati più superficiali del tessuto sottocutaneo, mentre le adiposità localizzate sono accumuli di grasso circoscritti. **La chirurgia è risolutiva solo per le adiposità localizzate, spesso confuse con la cellulite.** Intervento di elezione è la liposcultura, che utilizza microcannule sottilissime per aspirare e rimuovere il grasso in eccesso. È una tecnica assolutamente efficace: permette di asportare gli adipociti, che, nella zona trattata, non si riproducono, quindi il cuscinetto non si riforma più. Diminuendo il loro numero, infatti, non potrà più costituirsi una massa di grasso di dimensioni simili a quella eliminata. **In caso di cellulite invece, la chirurgia non serve» dice Fiorella Donati.** Che fare allora? «Il mio consiglio è adottare un sistema di intervento integrato e su misura: dieta corretta, tanta attività fisica, massaggi, trattamenti personalizzati e cosmetici efficaci. Perché costanza e determinazione pagano. Anche in tempi ragionevolmente brevi».

Nicoletta Ripani