

starbene **attualità**

# le COPPETTE da podio che ELIMINANO dolori e... cellulite!

Le hanno sfruttate le medaglie d'oro delle Olimpiadi per riattivare la circolazione e vincere. Ma questa tecnica combatte anche lombalgia e acne

di Ida Macchi

Alle Olimpiadi di Rio, nuotatori statunitensi del calibro di Michael Phelps e Natalie Coughlin hanno esibito strani cerchi rossi sul corpo. Prima di loro, lo stesso "marchio" è stato sfoggiato da star come Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham e Jennifer Aniston: è la **cupping therapy**, una pratica dell'antica medicina cinese che lascia sulla pelle proprio questi segni distintivi.

## una sorta di doping naturale

Chiamata da noi coppettazione, è una tecnica millenaria. «Si effettua con apposite coppette di vetro dal diametro di 5 cm, all'interno delle quali viene introdotta una fiammella che brucia l'ossigeno e crea un "vuoto". Fatte poi aderire su zone specifiche del corpo (spesso corrispondenti a punti dell'agopuntura), le coppette provocano una sorta di risucchio che produce effetti terapeutici», spiega Emilio Minelli, docente del corso di perfezionamento in agopuntura dell'Università di Milano. «Il vuoto riattiva la circolazione, facilita lo smaltimento di acido lattico e altre tossine migliorando l'irrorazione, eliminando contratture muscolari e dolori alle articolazioni. Dà una sferzata anche alla circolazione linfatica, facilitando il riassorbimento degli edemi legati ai microtraumi sportivi. Se la coppetta viene applicata su precisi punti dell'agopuntura, può addirittura assicurare una sorta di doping naturale: fatta aderire ai glutei, per esempio, rende più fluido il movimento dell'articolazione dell'anca».

## funziona anche per il mal di schiena

La cupping therapy non garantisce benefici solo agli atleti: è efficace per disturbi come artrite, artrosi e reumatismi. Un recente studio della Northeastern University di Boston ha dimostrato che è un'ottima cura in caso di lombalgie croniche, perché allevia il dolore e migliora la capacità di movimento. «Grazie alla sua azione decontratturante, è ideale anche per il mal di testa tensivo e la bronchite: applicata su dorso e torace, la coppetta combatte il catarro», dice Minelli. Per un problema acuto in genere bastano 2-3 sedute, per quelli cronici si arriva a 12 (40-60 € a seduta). Rivolgiti a medici, infermieri o fisioterapisti esperti.



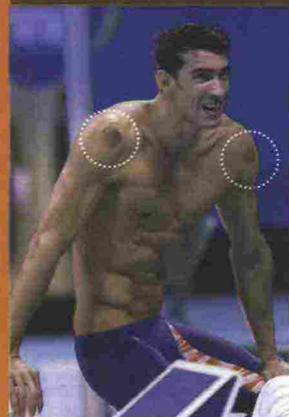
Una fiamma brucia l'ossigeno dentro la coppa che così crea il vuoto terapeutico.

## contro cuscinetti e cicatrici

>USI ESTETICI «Le coppette sono un'arma in più contro la cellulite, inestetismo dovuto a un accumulo di tossine e ristagno linfatico», spiega

**Magda Belmontesi**, dermatologa. «La metodica è ideale per ridurre anche le piccole cicatrici lasciate dall'acne su décolleté e dorso, e può essere usata per i rilassamenti dei tessuti dell'interno cosce e braccia, perché migliora tono e compattezza della cute».

**Una seduta dura mezz'ora e le coppette non danno dolore: possono comparire piccole ecchimosi, ma si riassorbono da sole, in genere entro 10 giorni.** , durante i quali occorre evitare il sole. Occorrono fino a 8-12 sedute, con costi che variano da 40 a 60 € a seduta (dipende dal problema).



Il nuotatore Michael Phelps e le due ecchimosi rivelatrici dell'uso della cupping therapy.