

SPECIALE CELLULITE

CELLULITE? NO GRAZIE!

Non è solo un inestetismo, il più odiato dalle donne. E' una **malattia cronica** causata dalla concomitanza di più fattori. Ereditarietà, alimentazione scorretta, cattive abitudini.



*Curarla si può,
vediamo insieme come*

Nome scientifico:
Panniculopatia edemato-fibro-sclerotica

Nome in codice: Cellulite

Data di nascita: Sono gli anni '20 quando il dott. Alquier e il dott. Pavot utilizzano per la prima volta il termine "cellulite" per descrivere l'effetto a buccia d'arancia della pelle.

Che cos'è: E' un'alterazione delle strutture del tessuto connettivo che si manifesta in superficie con aspetto spugnoso bucherellato della pelle e rigonfiamenti più o meno evidenti. Questo particolare aspetto del tessuto è causato dall'aumento di volume delle cellule adipose.

Residenza: Fianchi, cosce, glutei.

Connotati e contrassegni salienti
La cellulite si evolve in 3 stadi, caratterizzati da una progressiva degenerazione del tessuto interessato:

- **Fase edematosa:** E' caratterizzata dalla presenza di gonfiore (edema) dovuti al ristagno di liquidi nel tessuto e di accumulo di grasso e acqua nelle cellule. La cute è ancora tesa ed elastica, ma si comincia ad avvertire un senso di pesantezza agli arti; se la cute viene com-



- **Fase fibrosa:** Già a questo stadio la cellulite è visibile (buccia d'arancia); il ristagno di liquidi e la cattiva circolazione producono un isolamento di gruppi delle cellule di adipe. A questo punto si formano piccoli noduli e il tessuto connettivo di sostegno perde elasticità e diventa più rigido. L'epidermide assume un colorito spento, si arrossa se compressa e assume il cosiddetto aspetto "a buccia d'arancia" se viene stretta fra le dita.

- **Fase sclerotica:** è il risultato finale del processo di degenerazione tessutale. A questo stadio i noduli risultano induriti e dolenti. La pelle presenta avvallamenti e gonfiori evidenti che le conferiscono l'aspetto "a materasso".

SPECIALE CELLULITE

Cause - La formazione della cellulite è riconducibile principalmente all'azione degli estrogeni (ormoni sessuali femminili) che favoriscono una maggiore ritenzione di liquidi ed un naturale deposito di grasso in particolari zone del corpo (cosce, fianchi, glutei).

Diversi fattori concomitanti, tuttavia, contribuiscono alla formazione di cellulite: fra questi, accanto alla familiarità, abitudini di vita non corrette, come una vita sedentaria, l'abuso di alcool e fumo. Anche indossare indumenti troppo stretti o scarpe con tacchi troppo alti sembra giocare un ruolo importante per gli effetti sulla circolazione delle gambe.

Quando infatti il sangue affluisce ai tessuti con difficoltà e, altrettanto difficilmente defluisce, può indurre una degenerazione del tessuto connettivo. In particolare, nel derma si modifica il processo di fuoriuscita di liquidi dai capillari e il rientro di liquidi per via linfatica e venosa.

Nell'ipoderma, contemporaneamente, si formano dei pronunciamenti che tendono a spingersi e ad incunearsi nel derma, provocando un'anomalia strutturale nel tessuto connettivo. Quando i liquidi ceduti per via capillare non riprendono il flusso per via linfatica e venosa e quindi non vengono drenati, si verifica una condizione infiammatoria da stasi idrica. Si ha così una condizione di compressione generale del connettivo, con costrizione delle terminazioni nervose e dei vasi.

Le risposte della nutrizionista

Intervista alla professoressa Alessandra Bordoni Docente di Scienza dell'Alimentazione - Università di Bologna

Si parla molto di una relazione tra cellulite e alimentazione non corretta, ma la cellulite affligge anche le donne normopeso. Esiste davvero una relazione cellulite-alimentazione?

La cellulite, più che un inestetismo, può essere considerata come **una malattia cronica**, e come tutte le malattie croniche ha un'origine multifattoriale. Sul rischio di insorgenza della cellulite incidono sia fattori genetici che lo stile di vita. La componente genetica è evidente se si considera che essa è maggiormente frequente in alcune popolazioni rispetto ad altre, e che esiste anche una predisposizione familiare. Non si sa ancora molto circa il possibile profilo genico predisponente alla cellulite; molto di più è noto circa lo stile di vita. La scarsa attività fisica ed il fumo sono abitudini che aumentano il rischio di cellulite, così come lo sono alcune abitudini alimentari scorrette. Quando si parla di alimentazione scorretta non si deve intendere solo un problema di eccessiva introduzione di energia, e quindi

di calorie, ma di non corretta introduzione di nutrienti. In questo senso esiste una relazione cellulite - corretta alimentazione. Per quanto riguarda l'eccesso calorico, ed il conseguente sovrappeso, certamente esso peggiora la situazione, ma anche in condizioni di alimentazione normocalorica, e quindi di normopeso, si può avere cellulite. Ciò è dovuto ad un inadeguato ed esagerato accumulo di grasso in cellule, chiamate adipociti, che si trovano nello strato profondo del derma.

Quindi la cellulite dipende da questi adipociti. Ma cosa sono gli adipociti?

Gli adipociti sono cellule in grado di accumulare al loro interno grosse quantità di lipidi. Questi lipidi si accumulano all'interno della cellula in una vescicola di grasso, che schiaccia verso un lato il nucleo e gli organuli intracellulari. Gli adipociti, accumulando lipidi, possono variare molto le loro dimensioni, e occupare ovviamente uno spazio maggiore a livello dell'ipoderma. Fino a non molti anni fa si riteneva che fossero cellule inerti, dedicate solo allo stoccaggio dei grassi; oggi si sa che gli adipociti sono cellule molto attive, in grado di rispondere a diversi stimoli producendo sostanze di tipo ormonale implicate in diverse situazioni fisiologiche e patologiche, ad esempio il diabete. Nell'infanzia e nell'adolescenza queste cellule hanno una grossa capacità di moltiplicarsi, se stimolate a farlo. Pertanto l'aumento di peso in giovane età porterà l'individuo a possedere un numero più elevato di adipociti, numero che non regredirà nel caso perdesse peso successivamente. Un numero più alto di adipociti significa aumentare le possibilità di accumulo di grassi. Questa sembra una delle possibili spiegazioni del fatto che essere sovrappeso nell'infanzia o nell'adolescenza aumenta il rischio di esserlo anche nelle età successive. Un meccanismo simile si potrebbe ipotizzare anche per la cellulite.

Cosa fanno gli adipociti?

Gli adipociti hanno come principale funzione quella di accumulare lipidi. Questi vengono immagazzinati all'in-

terno della cellula come trigliceridi, ossia molecole complesse costituite da una molecola di glicerolo, derivato dal glucosio, esterificato con tre acidi grassi. L'adipocita sintetizza trigliceridi con un processo chiamato lipogenesi. Il processo contrario, ossia la scissione dei trigliceridi e la conseguente mobilitazione dei grassi è invece detto lipolisi. L'adipocita regola l'entità della lipogenesi e della lipolisi sulla base di quanto accade al suo esterno. Ad esempio, sulla superficie esterna dell'adipocita ci sono dei recettori in grado di regolare questi processi metabolici: la stimolazione dei recettori chiamati alfa 2-adrenergici inibirà il processo della lipolisi, mentre quella dei recettori beta-adrenergici la attiverà. Gli adipociti presenti nei diversi distretti dell'organismo non sono tutti perfettamente uguali: ad esempio, quelli della zona addominale sono più sensibili alla stimolazione beta-adrenergica rispetto a quelli della zona dei fianchi, dei glutei e della radice delle cosce. **Per questo motivo gli accumuli adiposi in queste zone sono più resistenti e difficili da mobilizzare.**

Esiste un modo di ridurre la lipogenesi o di aumentare la lipolisi per via nutrizionale?

E' possibile contrastare la lipogenesi

attraverso alcune strategie nutrizionali. Ovviamente diminuire l'introduzione di grassi significa diminuire la "materia prima" da cui l'adipocita sintetizza i trigliceridi. Occorre ricordare che l'adipocita non utilizza tutti i tipi di acidi grassi per formare i trigliceridi, ma preferenzialmente i grassi saturi e un acido grasso monoinsaturo, l'acido oleico, che da essi può essere sintetizzato. Un altro buon motivo, quindi, per ridurre la quota di grassi saturi (grassi di origine animale) introdotta. Gli acidi grassi poliinsaturi, invece, vengono scarsamente incorporati nell'acido oleico dai grassi saturi. **Preferire, quindi, gli oli vegetali e consumare con regolarità il pesce (che contiene acidi grassi poliinsaturi omega-3).** Occorre però limitare anche l'introduzione di zuccheri: infatti il glucosio non solo serve per la sintesi di glicerolo, l'altro componente dei trigliceridi, ma, se introdotto in eccesso rispetto alle necessità energetiche, può essere trasformato in acidi grassi. E' noto che alcune sostanze sono in grado di stimolare la lipolisi: tra esse le metilxantine, ossia la caffeina, la teofillina e la teobromina, che si trovano nel caffè, nel tè, nella cioccolata. Con queste, però, è bene non eccedere, perché ad alte dosi hanno effetti collaterali indesiderati, primi tra tutti tachicardia e insonnia. Un altro nutriente importante nella regolazione lipogenesi/lipolisi è un minerale, il calcio. Il calcio introdotto con gli alimenti ha un effetto di inibizione dell'assorbimento degli acidi grassi a livello intestinale, e quindi riduce la disponibilità di queste molecole per la lipogenesi. Ma questo minerale ha un altro importante effetto



www.ecostampa.it



SPECIALE CELLULITE

VERO e FALSO: VERITA' E MITI DA SFATARE SULLA CELLULITE

SOLO LE DONNE IN SOVRAPPESO HANNO LA CELLULITE

FALSO La cellulite affligge anche le donne normopeso che seguono un'alimentazione scorretta. Per alimentazione scorretta non si deve intendere solo un problema di eccessiva introduzione di energia, e quindi di calorie, ma di non corretta introduzione di alimenti.

BERE MOLTO AIUTA A MIGLIORARE LA CELLULITE

VERO Bere molta acqua, almeno un litro al giorno, è molto importante per ridurre la ritenzione idrica. Infatti, se non si beve a sufficienza l'organismo si difende trattenendo la maggior quantità di liquidi possibile.

MANGIARE MOLTO SALATO FA MALE

VERO Il sale fa male anche alla cellulite, non solo alla pressione. Peggiora la situazione perché favorisce la ritenzione idrica. È quindi meglio non usare molto sale per condire i cibi. In particolare è sconsigliabile mangiare cibi pronti preparati con molto sale.

IL CIOCCOLATO E' NEMICO DELLA CELLULITE?

FALSO Una modesta quantità di cioccolato fondente aiuta a stimolare la lipolisi perché il cacao contiene le metilxantine che hanno un'azione positiva sul metabolismo.

LA CREMA CONTRO LA CELLULITE NON SERVE

FALSO La crema aiuta molto a migliorare l'aspetto delle zone colpite da cellulite.

Ma non basta: poiché la cellulite ha diversi fattori scatenanti, solamente con un approccio globale, che comprenda alimentazione sana e corrette abitudini, si possono ottenere risultati notevoli.

LA CREMA PUO' CREARE UN EFFETTO REBOUND: ovvero QUANDO SI SMETTE LA SITUAZIONE TORNA PEGGIO DI PRIMA

FALSO La crema non può peggiorare la situazione, può solo agire positivamente.

Quando però si smette di usare la crema (e magari si pensa un po' meno in generale a combattere la cellulite) l'aspetto può peggiorare leggermente.

LA CELLULITE SI PUO' COMBATTERE EFFICACEMENTE

VERO Per tenere la cellulite sotto controllo bisogna mettere in atto tutte le strategie a disposizione: trattamenti cosmetici, alimentazione corretta, regolare attività fisica.

Non esiste, infatti, una sola cura o un unico trattamento che elimini il problema completamente.

LA PILLOLA PUO' PEGGIORARE LA SITUAZIONE

VERO L'uso della pillola contraccettiva può favorire la ritenzione idrica e quindi aumentare la cellulite.

Soprattutto se associata ad una alimentazione scorretta e ad una vita sedentaria.

Basta tenerlo presente ed intervenire per prevenire la sua comparsa, ricordandosi di bere molta acqua, di mangiare correttamente e di usare una crema anticellulite adatta del proprio grado di cellulite.



to: quando assumiamo quantità di calcio corrette, la nostra calcemia, ossia la concentrazione di calcio nel sangue, è elevata. Questo fa sì che venga inibita la produzione di calcitriolo, forma attiva della vitamina D, che è invece sintetizzato in forte quantità quando la calcemia è bassa. Il calcitriolo regola la concentrazione di calcio all'interno dell'adipocita: se il livello di calcitriolo è basso, diminuisce la concentrazione intracellulare di calcio. Ciò determina, come effetto finale, una diminuzione della lipogenesi

Cos'altro si può fare in termini nutrizionali per combattere la cellulite?

In primo luogo, come già detto, condurre un'alimentazione equilibrata non solo per quello che riguarda l'energia introdotta, ma anche riguardo i diversi nutrienti. Una particolare attenzione



al sodio, il cui eccesso può predisporre non solo all'ipertensione, ma anche alla cellulite, e che determina ritenzione idrica. A questo riguardo, ricordare sempre che è importante bere molta acqua: chi pensa di ridurre la ritenzione idrica riducendo l'introduzione di acqua commette un grosso sbaglio. Quando non beviamo a sufficienza, e quindi tendiamo a disidratarci, il nostro organismo si difende trattenendo liquidi il più possibile. Infine, anche se non è un consiglio strettamente nutrizionale, modificare le abitudini di vita: una sigaretta in meno e una passeggiata in più certamente aiutano a raggiungere un risultato.

Le risposte della dermatologa

Intervista alla dottoressa **Magda Belmontesi** Docente Master Medicina Estetica Università di Pavia

Le creme sono tutte uguali? In base a quali caratteristiche una donna deve sceglierla?

No, le formulazioni sono molto diverse tra loro. Per prima cosa una donna deve scegliere la crema adatta al grado della propria cellulite, che non dipende dall'età ma dal tipo di cellulite. Usare una crema "leggera" perché più adatta ad un primo grado, se si ha un grado più elevato, può da una parte non dare gli effetti desiderati e promessi dal prodotto, dall'altra generare la convinzione che le creme non siano efficaci. Dalla crema non ci si deve aspettare una reazione "miracolosa", ma bisogna considerarla un alleato efficace e molto utile per migliorare

l'aspetto della cellulite. È importante, però, scegliere la formulazione più adatta alla propria pelle, considerando gli ingredienti attivi e il mezzo di veicolazione che possiedono. Le formulazioni vincenti sono quelle che vengono chiamate "cosmeceutici": che presentano principi attivi in grado di agire efficacemente non solo sulla cellulite esistente, ma anche di prevenire una nuova formazione. Infine, da non dimenticare la costanza di utilizzo di questo tipo di trattamento: solo un uso costante quotidiano, accompagnato da un leggero massaggio, può assicurare un risultato visibile e un reale miglioramento.

A quanti anni bisogna cominciare a curare la cellulite?

La cellulite è un problema tipicamente femminile, legata a diversi fattori: ormonali, di familiarità, di alimentazione e di stile di vita. Lo sviluppo precoce delle ragazze di oggi e l'uso della pillola contraccettiva anche in giovane età, accompagnata spesso anche ad una cattiva alimentazione, fa sì che la cellulite compaia già verso i 16-18 anni. Ai primi segni è bene cominciare a curarsi con delle creme e adottare comportamenti alimentari corretti, come evitare l'uso eccessivo di sale e idratarsi bene ogni giorno. Anche l'uso quotidiano di jeans molto stretti è da evitare, poiché, ostacolando la circolazione nelle gambe, può favorire la comparsa della cellulite.

Chi ha solo un grado leggero di cellulite trae dei vantaggi nell'uso di prodotti anticellulite?

Sì, assolutamente. Perché la cellulite in fase iniziale risponde meglio alle creme, e invece, se trascurata, può peggiorare. La cellulite non va mai via da sola, perciò l'uso precoce di una crema specifica già dai primi segni, anche prima della comparsa della buccia d'arancia, può migliorare la situazione esistente e prevenire un eventuale peggioramento. Naturalmente è fondamentale la combinazione di prodotti cosmetici specifici e corrette abitudini di vita. Per quanto riguarda l'abbinamento con gli integratori da assumere per bocca è molto utile la sinergia che si viene a creare nell'approccio su due fronti: si può parlare in questo caso di dermo-nutrizione. È però bene evitare il "fai da te" nell'associazione crema-integratore e privilegiare i prodotti pensati per essere utilizzati insieme.

In quale momento dell'anno bisogna cominciare i trattamenti?

Certamente non bisogna aspettare l'ultimo momento prima dell'estate per cominciare ad utilizzare i trattamenti anticellulite e questo atteggiamento, ormai, è entrato nell'abitudine della maggior parte delle donne. Certo che la bella stagione, proprio per il fatto di doversi "spogliare" invita a guardarsi e a prendersi maggiormente cura del proprio corpo. L'esigenza però di curarla tutto l'anno comincia ad essere una sana abitudine consolidata. Dunque è bene affrontare la cellulite tutto l'anno: con l'uso costante di creme, che hanno un ruolo importante in tutti i gradi di cellulite, anche quelli elevati, e con l'adozione di abitudini sane alimentari e con una costante attività fisica.

SPECIALE CELLULITE

Chirurgia Estetica

di Patrizia Matano

CELLULITE, LE TECNICHE per metterla **K.O.**



ONDE D'URTO, ULTRASUONI, CARBOSSITERAPIA, MESOTERAPIA. COSA SONO? SONO DOLOROSE? HANNO EFFETTI COLLATERALI? LA PAROLA A UN MEDICO CHIRURGO, SPECIALIZZATO IN CHIRURGIA PLASTICA RICOSTRUTTIVA ED ESTETICA, CHE CI HA ILLUSTRATO LE TECNICHE PIÙ DIFFUSE.

Il problema della cellulite, alterazione del tessuto connettivo, è più frequente nelle donne e vede nei fattori scatenanti un disturbo della circolazione superficiale associato ad un drenaggio linfatico rallentato.

Innanzitutto gli stili di vita (fumo, scarsa attività fisica, cattive abitudini alimentari, alterazioni ormonali) sono fattori principali chiamati in causa per l'instaurarsi e il persistere di tale alterazione e tutte le metodiche che agiscono contrapponendosi a questi, sono in grado di migliorarla.

In particolare, a partire dai metodi più tradizionali, massaggi e mesoterapia, la tecnologia è entrata a gran voce nel trattamento della cellulite.

Mi riferisco alle **onde d'urto**, "rubate" all'ortopedia e all'urologia, che per uso dermatologico-estetico sono state defocalizzate per consentire una penetrazione più superficiale, proprio nel tessuto sottocutaneo che è sede della cellulite. In particolare, con i due manipoli che vengono utilizzati per il

trattamento, si agisce sulla membrana dell'adipotica, favorendo una riduzione nel volume della cellula e sul circolo vascolare, aumentando l'apporto ematico e il drenaggio linfatico: l'effetto è di una riduzione volumetrica dell'area trattata con un miglioramento dell'aspetto della cute che appare più tesa e liftata. Il trattamento, indolore, prevede 8 sedute di circa 40 minuti l'una, a giorni alterni. Il risultato evidente sin dalle prime sedute, si mantiene nel tempo e può essere ripetuto a distanza di 6-12 mesi. Non esistono effetti collaterali importanti a seguito di questo trattamento.

Anche **gli ultrasuoni** vengono utilizzati nel trattamento dell'inestetismo della cellulite: attraverso un manipolo vengono rilasciati gli ultrasuoni che penetrati nel tessuto sottocutaneo provocano una lipolisi legata al surriscaldamento: se la macchina non viene utilizzata adeguatamente può indurre danni nel tessuto sottocutaneo. Sono previste 10 sedute, eventualmente ri-

petibili dopo un mese.

La **carbrossiterapia** è una terapia intradermica che utilizza l'anidride carbonica medicale opportunamente veicolata da un'apposita apparecchiatura: attraverso un sottile ago inserito nel derma, il gas iniettato produce l'aumento del flusso di ossigeno che induce una vasodilatazione responsabile del potenziamento del microcircolo, della riduzione delle adiposità localizzate e del miglioramento dell'aspetto della cute.

Sono previste più sedute, praticamente indolori.

Da ultimo, il trattamento meno recente, ma tutt'ora molto utilizzato: la **mesoterapia** che utilizza degli iniettori multiaghi per inserire nel tessuto sottocutaneo delle sostanze vasodilatatorie e lipolitiche che migliorano il microcircolo ed il drenaggio linfatico. Sono previste più sedute.

Il trattamento è un po' doloroso e possono residuare degli ematomi nel sito di iniezione.

VETRINA CELLULITE

COLLISTAR

Siero Intensivo Anticellulite

con cellule staminali vegetali effetto "ultrasuoni" Consigliato soprattutto per la cellulite più ostinata e ribelle, questa rivoluzionaria specialità sfrutta le eccezionali proprietà delle cellule staminali vegetali di Echinacea per un trattamento intensivo degli inestetismi della cellulite.

La forza anticellulite delle cellule staminali

Un'efficacia anticellulite senza precedenti grazie all'estratto concentrato di cellule staminali di Echinacea, ricchissimo di acidi caffeil-chinici, sostanze che • tengono sotto controllo la ritenzione dei liquidi • stimolano la riduzione degli accumuli adiposi • inibiscono la collagenasi, enzima che degrada il collagene.



L'effetto "ultrasuoni"

Contiene Phytosonic®, innovativo complesso lipolitico che interviene sulle cellule adipose con un meccanismo simile a quello degli ultrasuoni.

Ultra-pratico e superefficace

Non richiede massaggio, si assorbe subito e rende la pelle più tonica, compatta e levigata. Giorno dopo giorno, gli inestetismi della cellulite si attenuano e in breve tempo il corpo appare come rimodellato

In farmacia

Flacone Maxi-Taglia 200 ml.

Prezzo consigliato € 44,00

INNEOV

Inneov Cellustretch

è un concentrato nutrizionale formulato per lottare contro gli inestetismi della cellulite e rassodare la pelle. Agendo dall'interno, la sua efficacia è globale su gambe, pancia e fianchi. Contiene principi attivi come CALCIO (400 mg) Minerale più abbondante del corpo umano. Gioca un ruolo importante nell'accumulo dei grassi, ne limita l'assorbimento e ne promuove l'eliminazione.

ESTRATTO DI TÈ VERDE (375 mg)

Miscela di polifenoli antiossidanti. Neutralizzano i radicali liberi e le tossine, stimolano il micro-circolo e fortificano le pareti dei vasi sanguigni.

GLUCOSAMINA MARINA (250 mg)

Amino-polisaccaride precursore dei

glicosaminoglicani. Stimola la sintesi delle fibre dermiche elastiche responsabili della tonicità della pelle.

ESTRATTO DI CORTECCIA DI PINO (40 mg)

Miscela di polifenoli dall'elevato potere antiossidante, più potente delle Vitamine C ed E. Protegge le fibre dermiche dai processi degradativi e stimola il micro-circolo favorendo l'eliminazione delle tossine.



MODALITÀ D'USO

Il trattamento deve essere effettuato assumendo 4 capsule al giorno accompagnate da un bicchiere d'acqua durante 2 pasti principali (2 capsule a pasto).

Prezzo consigliato € 30,00

GARNIER

NUOVO BODYTONIC GEL FREEZER 2IN1

ANTI-CELLULITE* ED ANTI-ACQUA

La gamma Bodytonic si arricchisce di un nuovo gel dalla formula potenziata, mirata a rassodare la pelle e combattere gli inestetismi della cellulite.

Per contrastare i volumi in eccesso, gli inestetismi della cellulite e la scarsa tonicità della pelle.

Formulato con canfora, per un'azione drenante + Caffèina, selezionata per favorire l'eliminazione dei lipidi e per diminuire l'accumulo di grassi.

La fresca consistenza del Gel freezer 2in1 è adatta per contrastare i segni degli accumuli d'acqua. Offre un immediato effetto rinfrescante e lascia sulle gambe una sensazione di leggerezza. Si assorbe rapidamente, per un immediato effetto cubetto di ghiaccio: -1,7°C in pochi secondi*! Il Gel effetto ghiaccio offre immediatamente una sensazione di gambe più leggere secondo l'82%** delle donne intervistate.

Grazie alla doppia azione anti-cellulite* e anti-acqua, il Gel Bodytonic effetto ghiaccio riduce gli inestetismi della cellulite, contrasta i segni visibili della ritenzione idrica e ridona leggerezza alle gambe.

Da subito, la pelle è più soda, tonica e le gambe appaiono più leggere.

Dopo 7 giorni il grado di tonicità della pelle aumenta dell'89%***

Dopo 28 giorni gli inestetismi si riducono visibilmente.

*Dermatologicamente testato - misurazione temperatura pelle - 15 donne

** Score clinico - 50 donne

***Test strumentale - 24 donne

200 ml Prezzo consigliato € 10,50



SOMATOLINE

SOMATOLINE COSMETIC TRATTAMENTO SNELLENTI INTENSIVO NOTTE

Dalla ricerca scientifica di Somatoline Cosmetic nasce il Trattamento Snellente Intensivo Notte che snellisce in sole 2 settimane, durante il sonno, favorendo il drenaggio cuta-



neo. *Trattamento Snellente Intensivo Notte* è una crema cosmetica con azione intensiva studiata per snellire i fianchi e le cosce in sole 2 settimane. Grazie al BioUltraslim-plus-complex™, un mix di ingredienti attivi ad elevata concentrazione, svolge una duplice azione: snellisce e drena sfruttando la ricettività della pelle durante le ore notturne.

In farmacia e parafarmacia, vaso da 400 ml prezzo consigliato € 51,00

16 bustine monodose da 20 ml predosate e facili da trasportare (14 bustine per il trattamento completo di 2 settimane +2 bustine in omaggio)

Prezzo consigliato € 51,00.

NIVEA

GOODBYE CELLULITE 10 GIORNI RASSODANTE

Un trattamento concentrato ad azione rapida. Combatte gli inestetismi cutanei della cellulite, stimola il drenaggio dei liquidi e favorisce il destoccaggio dei grassi.

La sua formula ultra-concentrata è a base di Carnitina-L ed Estratti naturali di Foglia di Loto. Aiuta a ridurre gli inestetismi cutanei della cellulite in soli 10 giorni senza massaggi.

75 ml Prezzo consigliato € 12,42



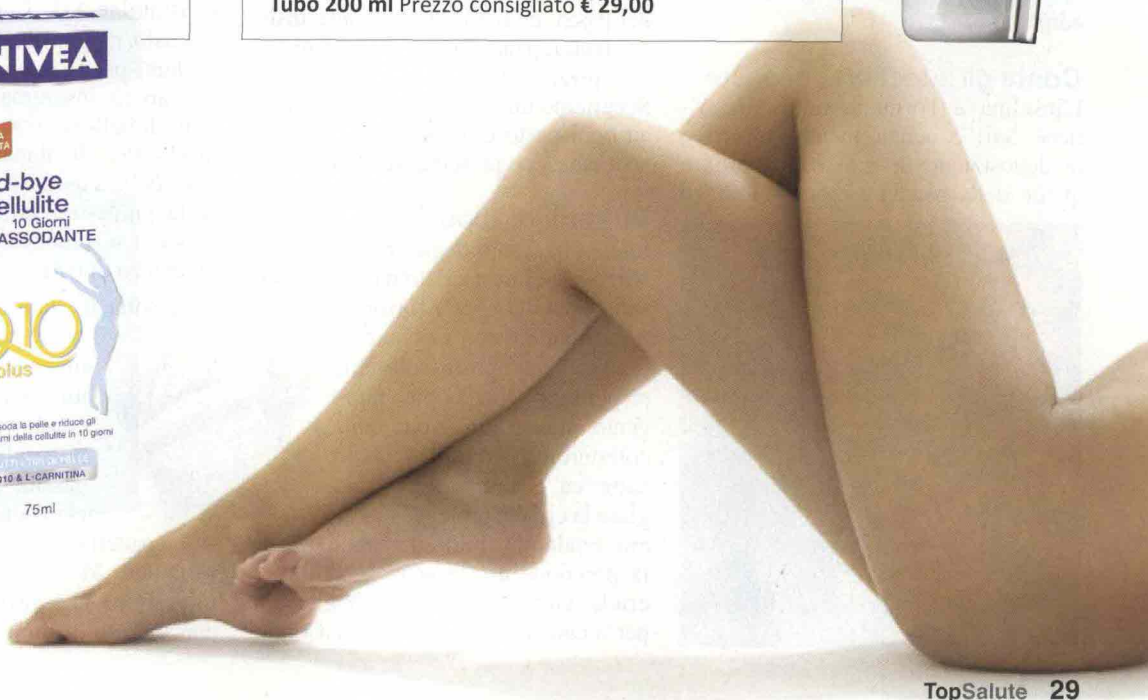
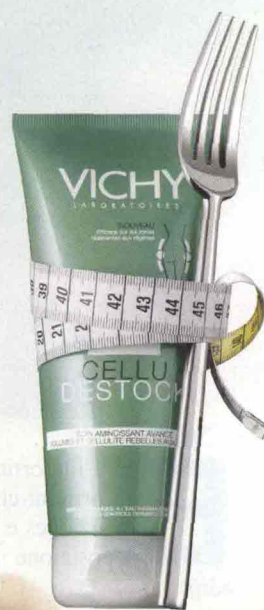
VICHY

CELLEDESTOCK

TRATTAMENTO INTENSIVO ANTI-CELLULITE - EFFETTO SNELLENTI

Innovazione: un attivo in grado di accelerare il processo di eliminazione dei lipidi, stimolando la sintesi di SIRT -1. Questa è una proteina che gioca un ruolo chiave nella capacità di attivare il metabolismo e di intervenire, di conseguenza, nei meccanismi che controllano l'accumulo delle riserve lipidiche. SIRT -1 stimola, infatti, la mobilitazione dei grassi contenuti nel tessuto adiposo. Accelera gli effetti del regime alimentare sulle zone critiche: fianchi, cosce, glutei. Un prodotto innovativo, dalla texture leggera, non grassa e molto gradevole all'applicazione. Vichy CelluDeStock dona alla pelle morbidezza, compattezza e freschezza, per un comfort immediato e duraturo.

Tubo 200 ml Prezzo consigliato € 29,00



SPECIALE CELLULITE

Nutrizione funzionale

Sinergie alimentari contro la "BUCCIA D'ARANCIA"

RITENZIONE, GONFIORE ALLE GAMBE, BUCCIA D'ARANCIA SI CONTRASTANO CON ALIMENTI CAPACI DI "MOBILIZZARE" L'ACQUA CHE SI ACCUMULA NEI TESSUTI E DI MIGLIORARE IL LAVORO DEGLI ORGANI CHE DEPURANO L'ORGANISMO. SE BERE ACQUA FA BENE, FARLO IN MODO ESAGERATO NON RISOLVE IL PROBLEMA, PIUTTOSTO È IMPORTANTE AGEVOLARE IL LAVORO DEL RENE CON ALIMENTI CHE FAVORISCONO L'ELIMINAZIONE DEI SALI RESPONSABILI DELLA RITENZIONE DEI LIQUIDI NEI TESSUTI.



È pure importante tenere buoni gli ormoni che peggiorano la ritenzione e favoriscono la deposizione di grasso negli adipociti

Conta gli zuccheri del pasto

L'insulina è l'ormone tutto fare, ritiene Sali e acqua mentre favorisce la deposizione di grasso, soprattutto quello della pancia e blocca l'utilizzo

dei grassi già accumulati. Per limitare questo segnale è necessario contenere i carboidrati che consumiamo durante lo stesso pasto: evitiamo di associare insieme frutta, pane, pasta, riso, patate, gelato, pizza, dolci.

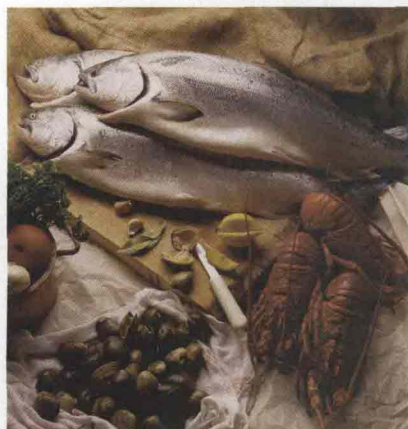
Scegliamo uno solo tra questi alimenti ad ogni pasto e associamoli, secondo necessità, con proteine, verdure, grassi.

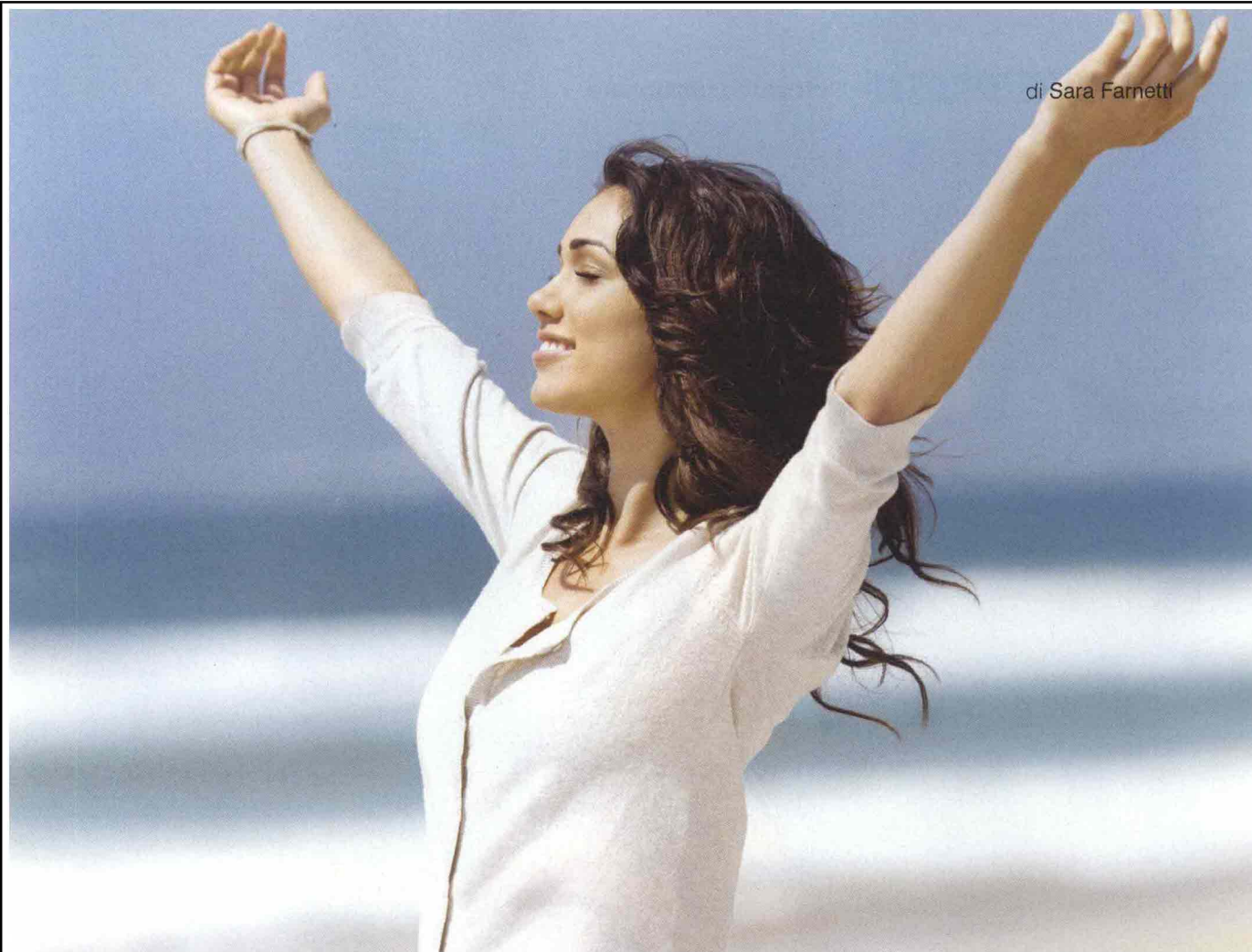
Profumi di Cipolla

La cipolla è uno degli ortaggi che più stimola la diuresi e il drenaggio dei tessuti perché contiene flavonoidi, come la quercetina, con azione diuretica. I composti solforati, responsabili dell'odore pungente, hanno un'azione anti colesterolo, depurativa, antibatterica e anti virale, mangiare la cipolla protegge dal cancro, rende più fluido il sangue, riduce la pressione arteriosa e, se utilizzata cruda, aiuta a controllare la glicemia per il contenuto di glucochina. Contie-

ne vitamine A, E, C, manganese, zolfo, potassio, magnesio, fluoro, fosforo, importanti per il benessere della pelle e dei capelli, insomma, un vero concentrato di bellezza e salute da portare in tavola. Per allontanare il sapore e l'odore della cipolla dopo averla consumata, può essere utile masticare, come antidoto, un chiodo di garofano oppure un chicco di caffè.

La cipolla d'estate sta bene nelle insalate miste e colorate, insieme al pomodoro è un toccasana perché ne contrasta l'eccesso di sali minerali, può essere appassita per insaporire la melanzana o la zucchina in padella, si può fare al forno con le patate. Metti la cipolla anche nel minestrone che altrimenti sarebbe un concentrato di minerali ceduti in cot-

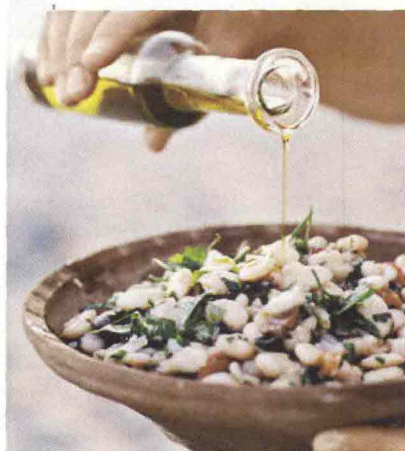




di Sara Farnetti

www.ecostampa.it

tura dai diversi ortaggi, utili negli stati di affaticamento o intensa sudorazione. **Attenzione, però,** la cipolla cotta diventa dolce e questo non la rende adatta per chi cerca di limitare gli zuccheri nella dieta. Volendo consumarla cotta, eliminiamo dal pasto la frutta o il pane per limitare una ulteriore quota di carboidrati. Via libera invece al consumo da cruda. Va bene la cipolla rossa,



bianca, quella piccola fresca, il porro, per pinzimoni e le insalate fredde di legumi e cereali. Aggiungendo la cipolla il rene funziona meglio e insieme all'acqua saranno eliminati meglio i sali che creano trattenimento di liquidi.

Da non mettere nel piatto

Limita la carne di manzo che sovraccarica la funzione renale e del fegato, gli insaccati e i formaggi stagionati per l'elevato contenuto di sali, tra le verdure cotte la bietta e gli spinaci sono le meno diuretiche, limita pure quelle ripassate con il pomodoro tipo la peperonata, la caponata, la parmigiana di melanzane o zucchine, come pure un consumo giornaliero di pomodori. Preferisci cetrioli, finocchi, carciofi crudi e cardi che depurano il fegato, tutte le verdure a foglia amara, come l'indivia belga, la cicoria, la scarola, disintossicanti e diuretiche, gli asparagi in primavera e i cavolfiori d'inverno. Tra la frutta sono un po'



meno indicate pere, fichi, ciliegie e macedonie, efficaci sono invece ananas, melone, anguria, fragole, mela, mandarini, clementine, limoni e pompelmi. Alterna il riso e le patate alla pasta di frumento ricca di glutine, una sostanza che impegna il rene. Evita di associare insieme mozzarella e pomodoro, gran misti di verdure cotte, carne al sugo, formaggio e prosciutto, spinaci e mozzarella, cibi in scatola e preparati industriali. Se non puoi evitare, almeno arricchisci il pasto con un antidoto diuretico: un'insalata con cipolla o un cetriolo.

SPECIALE CELLULITE

Nutrizione funzionale



www.ecostampa.it

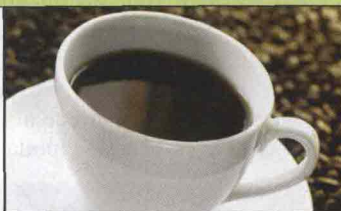
Colazione anticellulite

Ingredienti:

- Te con limone o caffè
- 200 Yogurt naturale, senza zuccheri aggiunti
- 200 fragole

COME FUNZIONANO GLI ALIMENTI

Te e caffè contengono metilxantine, caffeina e teina, che attivano il metabolismo, accelerano il consumo dei grassi, al mattino risvegliano e sostengono il tono nervoso.



Lo yogurt d'estate è fresco e gustoso, ricco di calcio, digeribile, povero in Sali e lassativo.



Le fragole sono diuretiche, povere in zuccheri e ricche di vitamina C, che favorisce l'assorbimento di calcio, oltre che di acido acetilsalicilico, il principio dell'aspirina, con azione fluidificante del sangue.



Pranzo anti cellulite

Ingredienti:	COME FUNZIONANO GLI ALIMENTI	
<ul style="list-style-type: none"> - 2 uova tegamino - Insalata di lattuga e cipolla - 1 patata al cartoccio con olio extravergine di oliva 	<p>Le uova agevolano l'eliminazione dei liquidi perché sono proteine che non sovraccaricano la funzione del rene, stimolano il metabolismo e attivano il fegato senza fastidio.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 pesca bianca 	<p>La cipolla è l'alimento drenante e diuretico per eccellenza, mangiata cotta è meno odorosa e si tollera meglio, ma bisogna evitare di caramellarla altrimenti perde molte delle sue proprietà benefiche. Cruda nelle insalate è eccellente.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 bicchiere di vino rosso 	<p>Le patate, prive di glutine, favoriscono l'allontanamento dei liquidi, ma ricorda che non sono verdure, contengono zuccheri e sostituiscono il primo piatto, il pane o la bruschetta, cracker e grissini.</p>	
	<p>La pesca bianca è un frutto di stagione depurativo e diuretico, ma in caso di sovrappeso occhio alla quantità di frutta.</p>	
	<p>A fine pasto specie per chi ama pasteggiare con un bicchiere di vino già ricco di zuccheri. Quello rosso possiede un'azione diuretica, digestiva, mentre fornisce sostanze antiossidanti e anti-età.</p>	

