



ALIMENTAZIONE

BELLEZZA

BENESSERE

MAMMA E BAMBINI

NEWS

LIFESTYLE

SALUTE

OROSCOPO

Cellulite

[Home](#) » [Bellezza](#) » Cellulite: i trattamenti più efficaci

Cellulite: i trattamenti più efficaci

Arianna Preciballe

Terrore di tutte le donne, l'inetetismo della cellulite è spesso legato a problemi del microcircolo provocato da cattive abitudini alimentari e a uno stile di vita molto sedentario. Quando camminare e mangiare bene non bastano però, è necessario rivolgersi a un medico per combatterne le cause fisiologiche. Nel frattempo si può provvedere a limitarne gli effetti estetici negativi. Scopriamo insieme le tecniche che possono fare al caso nostro.

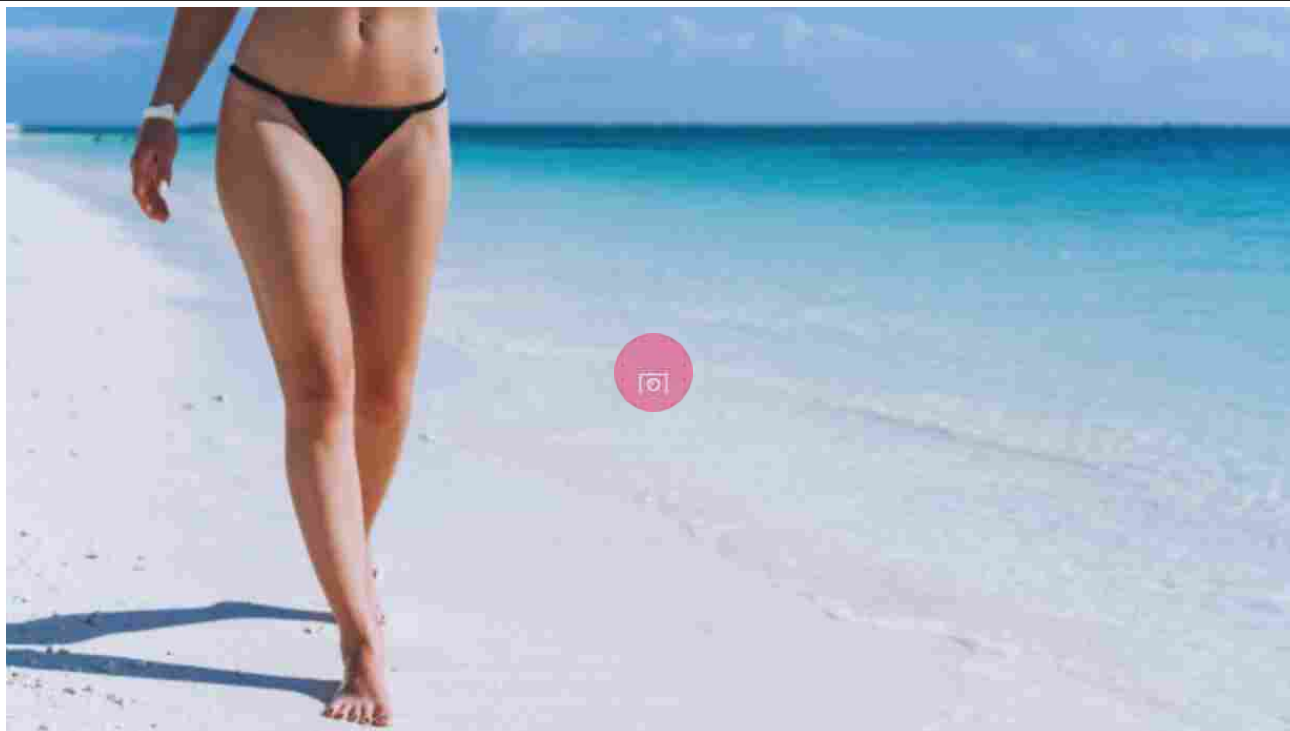


Le **cause** della cellulite vanno ricercate in **squilibri ormonali**, problemi di circolazione, **alimentazione sbilanciata**, in eccesso o che provochi **ritenzione idrica**, sovrappeso, stile di vita **sedentario**, stitichezza e altri meccanismi che incidono sul **microcircolo**.

Il risultato è il tipico **“pannicolo adiposo”** che si forma in precise **zone** del corpo, come **cosce**, glutei, **polpacci** e fianchi. La presenza di **cellulite** si evidenzia con **avvallamenti** e pelle a **buccia d'arancia** alla compressione della **zona**.

- > Cellulite: quali rimedi?
- > Massaggio linfodrenante
- > Bendaggi
- > Pressoterapia
- > Massaggio meccanico

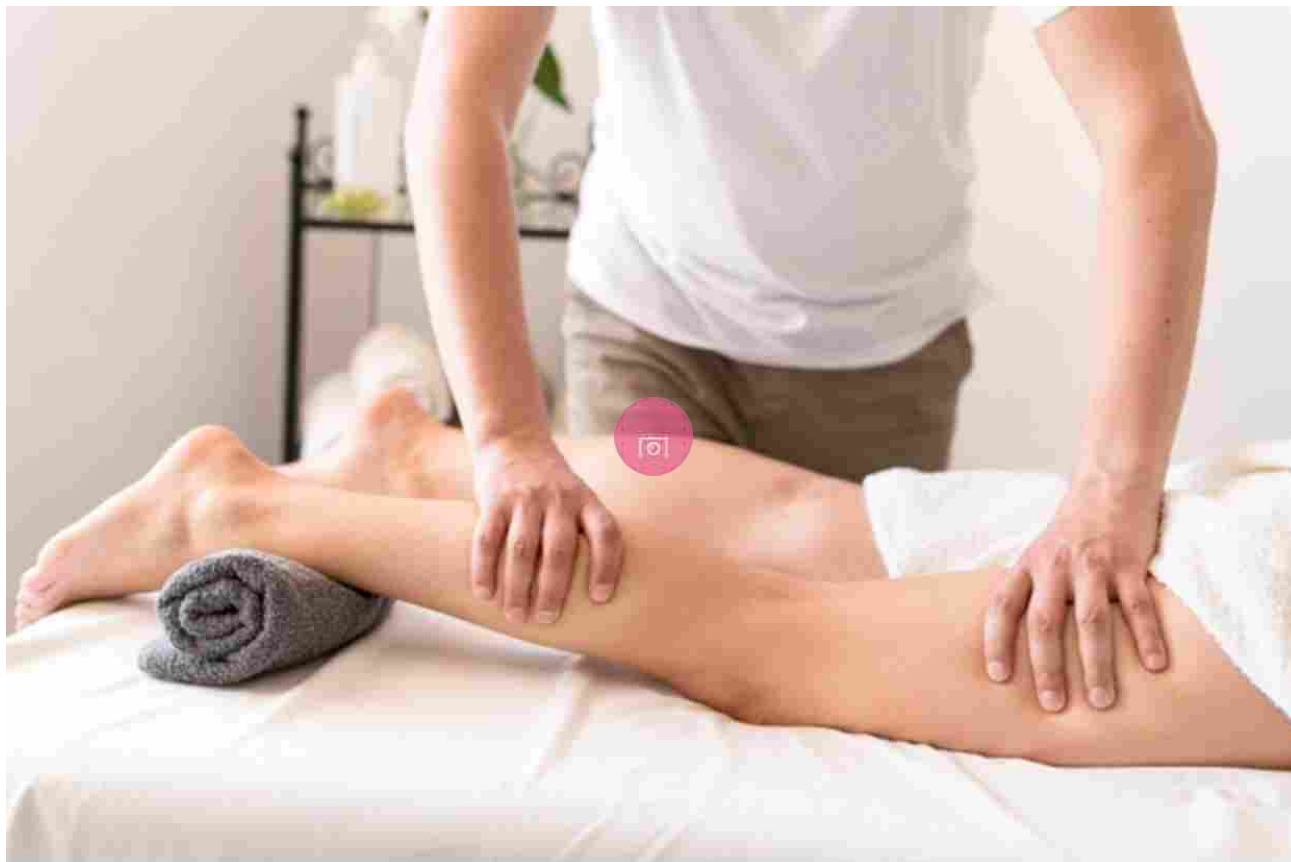
Cellulite: quali rimedi?



Leggi anche: [Peli in eccesso: i trattamenti più efficaci](#)

La risoluzione dell'**inestetismo** della cellulite, va affrontato in **concomitanza** con la **cura** delle **cause fisiologiche** che l'hanno provocato. Per farlo si può ricorrere a **tecniche meccaniche** che possono essere effettuate solo da personale specializzato e **preparato**. Vediamone alcune tra le più **efficaci**.

Massaggio linfodrenante



La prima **arma** consigliata dagli **esperti** per combattere il **ristagno** di **liquidi** è quella di sottoporsi a **cicli** di **massaggi**. Il più **classico** fra tutti, ma sempre al **top** della classifica dei massaggi **anticellulite**, è quello **linfodrenante**, particolarmente appropriato per cellulite **edematosa** e **fibrosa**. Se eseguito ad arte, **sgonfia visibilmente** le gambe già dalle **prime** sedute.

Si attua attraverso lente **manovre circolari**, pressioni e piccole **spinte** per **drenare**. La linfa si **muove**, eliminando il liquido in **eccesso** tra una **cellula** e l'altra. Nel caso invece di cellulite **sclerotica**, il massaggio indicato è quello **connettivale**. Le manovre in questo caso sono **decise**, con pressioni **profonde** e molto **lente**.

Bendaggi

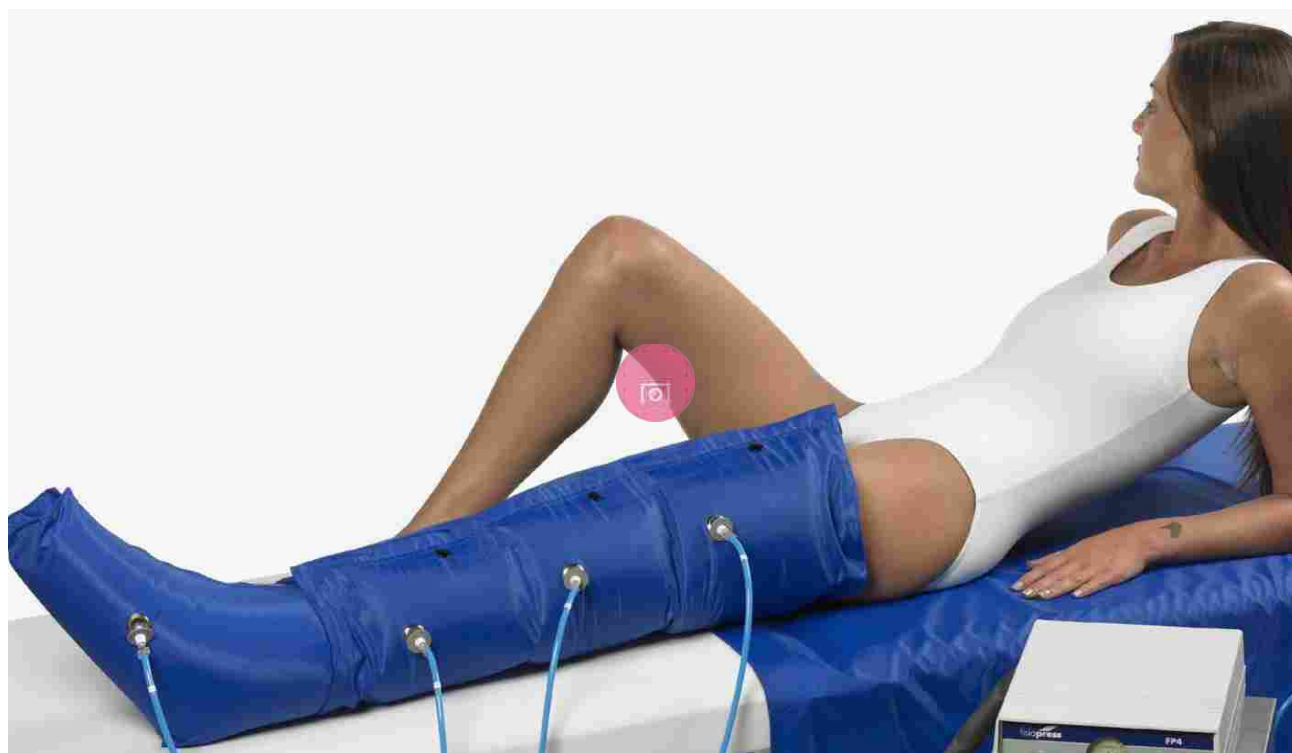


Sono utili per favorire il **drenaggio** e far assorbire i **principi attivi**. Le aree di interesse vengono **fasciate** e quindi **comprese**, con specifiche bende di cotone imbevute di **fitocomplessi** e oli **essenziali**.

Gradualmente gli ingredienti dei **principi attivi** vengono rilasciati e **assimilati** dalla pelle. Particolarmente indicati i bendaggi **caldi**, poiché agiscono come **vasodilatatori**. Consigliata una seduta alla settimana per **5 settimane**.

Potrebbe interessarti: [Non puoi bere caffè? Tutte le alternative efficaci](#)

Pressoterapia



Tattamento indicato nei casi di **ritenzione idrica** e **gonfiore** alle gambe ai primi stadi, agisce sulla circolazione **venosa** e **linfatica**.

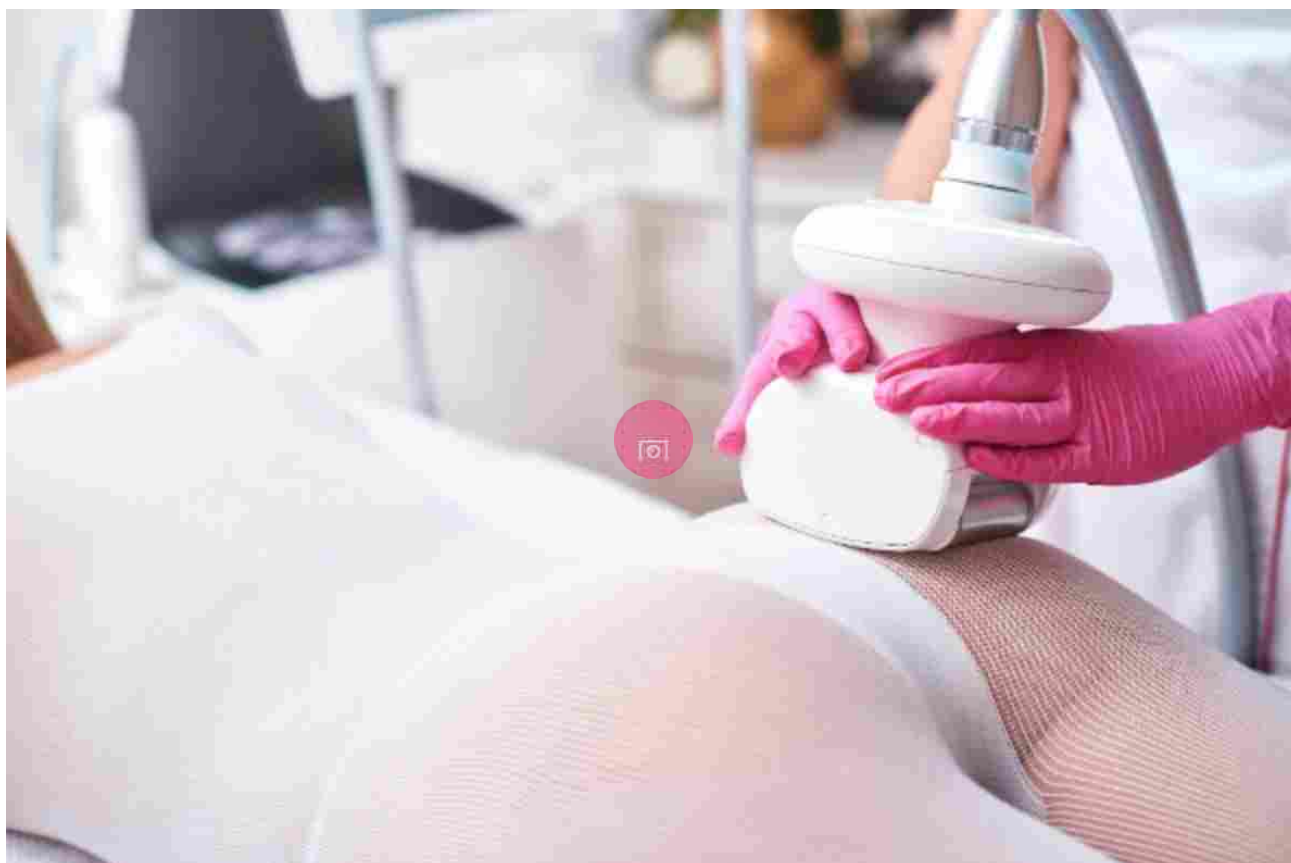
"Il linfodrenaggio praticato dall'apparecchiatura",

spiega **Maria Gabriella di Russo**, **medico estetico**, specialista in idrologia medica a Milano,

“avviene in modo **sequenziale**: la pressione esercitata tramite gli appositi **gambali** o bracciali **segue** il flusso del sangue **venoso** e della **linfa**, facilitando il drenaggio del liquido **interstiziale** e liberando l'ambiente **extracellulare** dalle **scorie**”.

Un ciclo prevede **10-12 applicazioni 2 volte la settimana**.

Massaggio meccanico



In caso di cellulite al **terzo stadio**, ovvero “**sclerotica**”, che si differenzia da quella **molle** e **spessa** per nodosità **sottocutanee** molto più evidenti e **profonde**, il trattamento più **efficace** e quello che utilizza speciali **rulli motorizzati**.

L'apparecchio **alterna aspirazione e trazione**, riattivando il **flusso sanguigno** e ridistribuendo il grasso **sottocute** in modo **uniforme**. La controindicazione riguarda chi abbia molti **capillari superficiali** e fragili. Se eseguita in modo **improprio**, questa tecnica potrebbe **romperli**. Per ottenere **risultati apprezzabili** sono necessarie almeno **15 sedute**.



Arianna Preciballe

Laureata in Fashion Design

Esperta di: Diete e cura degli inestetismi

 [Suggerisci una modifica](#)

⇒ **Articoli associati**