

MEDICINA ESTETICA



**Maria Gabriella Di Russo**, specialista in Idrologia Medica, membro del comitato scientifico Agorà di Milano, docente di medicina estetica al master Università di Pavia.

# Cellulite?

## No, grazie

**C**ompare spesso durante l'adolescenza, interessa 8 donne su 10 e non risparmia neanche le più magre: la cellulite è l'eterna nemica di quasi tutte. I famigerati cuscinetti a buccia d'arancia sembrano essere impossibili da sconfiggere, anche perché le cause della loro comparsa sono molteplici: i fattori genetici e ormonali si intrecciano con cattive abitudini di vita, come un'alimentazione poco equilibrata, il consumo eccessivo di zuccheri, grassi e sale, il fumo, l'alcol, la sedentarietà. Come fare, dunque, ad affrontare l'antiestetico problema? Ne abbiamo parlato con un'esperta, la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, che ci ha spiegato che «la cellulite è una vera e propria malattia, pertanto è fondamentale una valutazione medico-estetica, per focalizzare i fattori predisponenti, determinanti e scatenanti. Quando si parla di cellulite (in termini medici di pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica), ci si riferisce a un complesso di alterazioni che si sviluppano a partire dal tessuto dermo-ipo-dermico, per poi coinvolgere anche il tessuto adiposo sottostante e l'epidermide. L'intervento del medico estetico è necessario per arrivare a una buona diagnosi».

**I fattori di rischio**  
Come si diceva, tra i fattori principali di rischio, con-

Dalle cause che concorrono alla sua comparsa ai rimedi più nuovi ed efficaci: tutto quello che bisogna sapere per combattere questa patologia

di Sabina Spada

ferma la dottoressa, ci sono «la predisposizione genetica-congenita e un deficit quantitativo e/o qualitativo di estrogeni e progesterone circolanti. Fattori aggiuntivi sono l'alimentazione, la vita sedentaria, l'uso di estrogeni a scopo anticoncezionale, la gravidanza (che determina un aumento di estrogeni circolanti), l'edema linfatico, l'uso di pantaloni stretti. L'equilibrio ormonale condiziona la donna durante tutta la vita e, in particolare, l'aspetto della pelle è legato all'equilibrio estroprogestinico. Estrogeni e progestinici, infatti, oltre a essere responsabili della ritenzione idrica e del conseguente accumulo di adiposo, possono contribuire anche alla formazione di alterazioni cutanee come microcisti, lucidità del tessuto e cambiamenti del film idrolipidico che protegge la pelle. Nella ricerca delle cau-

se che portano alla cellulite è quindi fondamentale fare anche un'analisi endocrinologica, per verificare che i dosaggi ormonali nel sangue siano nella norma».

**Gli aiuti dalla cosmetologia**

Nonostante il problema sia di natura medica, ci si può affidare anche eventualmente al fai-da-te, sempre dopo una diagnosi corretta. Esistono infatti rimedi che, pur non facendo miracoli, possono aiutare. Le forme cosmetiche sono le più svariate: creme, gel, sieri, fanghi, impacchi, cerotti e spume effervescenti. «I principi attivi che funzionano dipendono dallo stadio della cellulite e dalla sua conformazione, - puntualizza la specialista, - ma, se applicato con regolarità, un anticellulite è utile. Cosmetici mirati ad aiutare a risolvere i problemi di cellulite e adiposità localizzata sono i fitoceutici, prodotti di ultima generazione caratterizzati dalla presenza di principi attivi vegetali specifici. Essendo presenti anche in farmacopea, questi ingredienti naturali posseggono una validazione scientifica importante e un'efficacia studiata». La moderna cosmetologia, in particolare, punta su due azioni specifiche: contrastare la ritenzione di liquidi (azione antiedemigena) e favorire lo scioglimento del grasso (azione lipolitica). «L'attività antiedema ha un effetto po-



**IN QUATTRO STADI**

Il processo di formazione della cellulite evolve secondo 4 stadi.

- Il primo, detto edematoso, è caratterizzato dalla stasi venosa e dal ristagno di liquidi interstiziali. La pelle non ha ancora perso elasticità e i primi segni tipici, la cosiddetta "buccia



### Come combattere la ritenzione idrica

«Bere tanta acqua è molto importante, ma non è sufficiente, - spiega la dottoressa **Di Russo**. - Bisogna associare una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Se si segue una dieta povera di sodio, è bene bere acque con un tenore di sodio inferiore a 20 mg/l che favoriscono la diuresi, l'eliminazione delle scorie con l'urina e la disintossicazione dell'organismo. Anche le tisane drenanti sono ottimi rimedi contro la cellulite e la ritenzione idrica, favorendo sia la circolazione sia l'elasticità cutanea. Un infuso di ginkgo biloba aiuta a migliorare il flusso sanguigno delle arterie e dei capillari, con la conseguente riduzione dell'accumulo di scorie metaboliche e del ristagno di liquidi».

sitivo sulla fragilità e permeabilità capillare, - continua Di Russo, - in cui è evidente il ristagno interstiziale. A questo scopo, agisce in maniera efficace l'escina. Quanto all'attività lipolitica, l'azione più valida viene dalla caffeina e dai derivati vegetali che la contengono, con positivi effetti sulla riduzione adipocitaria a livello periferico. Il trattamento anticellulite necessita di sostanze non solo drenanti, ma anche in grado di aiutare a rafforzare i capillari sanguigni. Questo per evitare che il cedimento delle loro pareti peggiori e per fare sì che il sangue fluisca nei vasi in modo corretto, senza rallentamenti, prevenendo, di conseguenza, il ristagno di liquido. Tra le sostanze più efficaci vi è la centella asiatica, pianta erbacea che presenta una spiccata affinità con il tessuto connettivo in cui agisce, favorendo il mantenimento dell'elasticità delle pareti vascolari e riducendo la stasi. Esiste una micro-emulsione di nuova generazione, a rapido assorbimento, a base di collagenasi e centella asiatica. Le collagenasi sono enzimi che, rompendo le fibre di collagene che circondano le cellule adipose, distendono le irregolarità cutanee e stimolano l'attività microcircolatoria delle aree trattate». Per quanto riguarda la forma cosmetica da preferire, la più idonea è la crema. Si tratta infatti di un'emulsione in grado non solo di veicolare principi attivi, sia idro sia lipo-solubili, ma anche di essere facilmente massaggiabile. Il gel, invece, risulta efficace soprattutto nell'automassaggio, grazie alla sua velocità di assorbimento.

**Preziosi gli integratori**  
Oltre ai prodotti da spalmare sulle aree interessate, tra gli anticellulite proposti in farmacie, parafarmacie ed

d'arancia", si notano solo pinzando la pelle tra le dita.

● Nel secondo stadio, detto *fibroso*, è coinvolto il tessuto adiposo. A seguito dei liquidi nei tessuti, si sviluppa una fibrosi con formazione di piccoli noduli. L'aspetto "a buccia d'arancia" è maggiormente evidente, poiché le fibre di collagene, che hanno

una funzione di sostegno, degenerano.

● Il terzo stadio, *sclerotico*, vede la comparsa di noduli dolenti al tatto, costituiti da adipociti ingrossati che vengono "ingabbiati" dalle fibre di collagene indurite, provocando una riduzione dello scambio tra le cellule e impedendo il processo di ossigenazione dei tessuti.

● Nel quarto stadio, i tessuti diventano duri e i noduli sono più grossi. Si evidenzia l'aspetto della cute "a materasso", a causa della trazione effettuata dalle fibre di collagene irrigidite che comprimono le terminazioni nervose, creando infossamenti nella cute.

## MEDICINA ESTETICA

erboristerie, moltissimi sono gli integratori. Come funzionano, se funzionano? «Ne esistono diversi tipi, alcuni con prevalente azione lipolitica. Mirati per gli accumuli di grasso, aiutano a ridurre le riserve di lipidi. Contengono estratti dal gambo di ananas, ginkgo biloba, fucus vesiculosus, tè verde o altre sostanze che accelerano il metabolismo delle cellule. Gli integratori contro la cellulite, nelle diverse formulazioni, sono principalmente a base di estratti vegetali e non contengono ormoni o sostanze diuretiche. Quelli che favoriscono l'eliminazione dei liquidi funzionano solo a livello di circolazione linfatica superficiale».

### Trattamenti "classici" e di ultima generazione

C'è poi una serie di trattamenti, da effettuare rigorosamente in uno studio di medicina estetica, che risultano efficaci e sicuri. «Tra le varie metodiche, - spiega la dottoressa, - sicuramente la più valida è la *Carbon Dioxide Therapy* (unica riconosciuta dal ministero della salute) che, se anche risale agli anni '30, risulta essere ancora oggi il trattamento più efficace. Consiste in somministrazione intradermica (sottocute) di anidride carbonica medicale, che riattiva la circolazione, richiama ossigeno nelle cellule cutanee, stimola la naturale rigenerazione della pelle, migliora l'attività delle cellule responsabili della produzione di collagene ed elastina e di conseguenza migliora la qualità della pelle per quel che riguarda tono e compattezza, idratazione, colore e luminosità».

Tra i trattamenti di ultima generazione, invece, è molto valido quello che si avvale della tecnologia APS (*Automatic Patting System*). Si tratta di un dispositivo che permette di incrementare

il microcircolo, con la conseguente ossigenazione dei tessuti, di stimolare il metabolismo cellulare e di favorire la produzione di collagene ed elastina.

Tra le altre metodologie, gli ultrasuoni a bassa frequenza medicale rappresentano un trattamento specifico per ridurre le adiposità e la cellulite. «Sono usati a una frequenza di 3 MHz e vengono trasmessi attraverso testine metalliche che si appoggiano sui "cuscinetti" di cellulite per "liquefare" le cellule di grasso. Prima di passare le testine sulla pelle, si applicano fluidi di nuova tecnologia, contenuti in fiale monouso che permettono, a seconda della composizione, di agire selettivamente sulla cellulite edematosa, adiposa o fibrosa. Il trattamento consente di migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, di favorire la rottura delle cellule adipose, di drenare, detossificare, rompere e mobilizzare i lipidi accumulati negli adipociti, oltre che dissolvere le fibre di collagene che intrappolano gli adipociti responsabili dei noduli fibrosi». L'elettroporazione, invece, permette di veicolare sostanze metabolicamente attive oltre la barriera dermica. «La tecnica, efficace, sicura, non invasiva e indolore, si basa sull'aumento della permeabilità dei tessuti, in particolare dello strato corneo, mediante l'applicazione di un opportuno impulso elettrico, programmato in funzione del trattamento e dei risultati che si vogliono ottenere. Il macchinario funziona quindi come una sorta di siringa virtuale, che sostituisce l'ago mediante la sinergia di onde acustiche a bassa frequenza e luce infrarossa. I prodotti vengono veicolati nel corpo, senza modificazioni del pH del farmaco, senza elettrolisi e senza danneggiare i tessuti e le cellule».

## VETRINA

di Giuliana Vitali

**AMICI PER LA PELLE**  
CREME, ACCESSORI E INTEGRATORI  
SONO PREZIOSI ALLEATI NELLA LOTTA  
AGLI ANTIESTETICI CUSCINETTI



**CON UN COLPO DI SPUGNA...** La Spugna Anti-cellulite di *Calypto* combatte la pelle a buccia d'arancia già sotto la doccia, grazie alla speciale trama che stimola la microcircolazione.  
\* Nella GDO, 2,50 € ca.



**IL MASSAGGIO CHE SNELLISCE**  
Crema per il massaggio snellente contro gli inestetismi della cellulite di *Cera di Cupra-Ricetta di bellezza*, fresca e a rapido assorbimento.  
\* In farmacia e nella GDO, 14,90 € ca.



**FORMULA IDRATANTE E LEVIGANTE**  
**Lipofusion**  
Fluido di *Rilastil* è un prodotto topico, con formula potenziata per prevenire e contrastare gli inestetismi della cellulite.  
\* In farmacia, 36 € ca.



**"LATO B" PERFETTO**  
**Kilocal siero snellente** trattamento urto fianchi e glutei di *Pool Pharma* è lipo-riducente, termogenico, drenante e levigante.  
\* In farmacia, 35 € ca.



**RIGENERA E NUTRE DALL'INTERNO**  
**Veracek** di *Named* è un integratore che stimola la rigenerazione cellulare e la sintesi del collagene, nutre e rende più elastica la cute.  
\* In farmacia, 18,90 € ca.



**IL POTERE DELLE ERBE**  
**Piperkal Adipe** di *Pool Pharma* è un integratore a base di un mix di estratti vegetali che favorisce il mantenimento della linea. Da assumere prima dei pasti.  
\* In farmacia, 24 € ca.