

## Guida al benessere

**Trattamenti** Se la manipolazione è troppo energica può rompere i capillari già infiammati. I comportamenti da correggere

## Radiobisturi e carbossiterapia Così la cellulite migliora

**L**a notizia «confortante» è che ne soffre il 90 per cento delle donne, non ne sono esenti le star. Il motivo è semplice: la cellulite è un disturbo familiare, su base ormonale. «Si può essere magri ed avere la cellulite e grassi e non averla», conferma Marcello Ticca, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. Solo gli uomini ne sono immuni, con buona pace della parità di genere.

A noi non resta che attrezzarci per contrastarla, soprattutto in vista dell'estate. Il problema però è come districarsi tra trattamenti e false speranze. «Non esiste una cura definitiva per la cellulite, se ne possono tuttavia mitigare gli inestetismi: è come essere alti un metro e 50 cm e sperare di arrivare a 1.80». La dichiarazione, netta, è di Marcello Ruspi, chirurgo vascolare, direttore del centro medico Sanpietro di Milano che ha contribuito a mettere a punto metodiche anticellulite, tre delle quali riconosciute dalla Food and Drug Administration.

«L'effetto buccia d'arancia che colpisce glutei, cosce e fianchi è causato da un processo infiammatorio i cui effetti sono ritenzione idrica, ridotta vascolarizzazione e infiammazione cronica dei tessuti sottocutanei», spiega la dermatologa milanese Elisabetta Serbelloni. La prova davanti allo specchio può essere seguita da pizzicotti della pelle: la cellulite di solito è dolorosa. Per contrastarla, occorre determinazione e convinzione. «I risultati più efficaci si ottengono con una sinergia di metodiche e un corretto stile di vita», spiega Ruspi. «Quando è a uno stadio lieve possono bastare massaggi con creme specifiche contenenti caffeina o ormoni (controindicate nel caso di ipertiroidismo), attività fisica come camminata veloce e nuoto», continua la specialista. «Ma attenzione al massaggio manuale: se è troppo energico rischia di essere dannoso. Può rovinare il mesoderma, la linea Maginot del microcircolo, lasciando i buchi o rompere i capillari già infiammati», avverte Ruspi. «Meglio 40 minuti di pressoterapia, massaggio meccani-

co che cerca di svuotare le gambe dai liquidi».

Altre «armi» consigliabili? «Tra le più efficaci tre metodologie non invasive — prosegue Ruspi —. La prima è il termage, riconosciuto dalla Fda già nel 2006: un radiobisturi monopolare, in origine usato come antiage. Scaldando le cellule dall'interno, produce effetto lifting sul tessuto (una sola seduta, gli effetti durano circa 4 anni, costo dai 5 mila euro)». Quindi il laser: smooth shape o ultrashape. «Tutti agiscono con un laser a 651 nanometri: una lampada incide le cellule di grasso, mentre un manipolo passato in superficie compatta i tessuti. Adatto per chi ha una cellulite lieve. Servono da 8 a 12 sedute (costo da 150/350 euro)». La terza è la carbossiterapia «Piccole iniezioni effettuate con un ago molto sottile che introduce anidride carbonica e un gas innocuo in grado di richiamare ossigeno nei tessuti. Una seduta a settimana (100/150 euro) con effetti via via visibili» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Roma. Infine la chirurgia invasiva consigliata per inestetismi più gravi. «Nel 2008 ho messo a punto il "cellulaze" — nota Marcello Ruspi —: con una piccola cannula molto sottile si entra nei tessuti e si tagliano i setti fibrosi causa dell'inestetismo della cellulite (costo da 2.500 a 10.000 euro)».

Meglio agire tempestivamente, «con la consapevolezza che tra i fattori di rischio sono la sedentarietà, le terapie ormonali, i jeans troppo stretti, le scarpe con il tacco troppo alto e una postura errata delle gambe: un piede sotto la coscia e l'accavallamento», prosegue il chirurgo. Quindi i falsi miti: «Sull'efficacia della mesoterapia non c'è evidenza scientifica» conclude Ruspi. «Non è vero che il pilates è la ginnastica più adatta, ben più efficaci restano nuoto, camminata veloce e bicicletta, tutte le attività che inducono sforzo e movimento non eccessivo ma continuo», sottolinea Serbelloni. «E non c'è dieta che faccia sparire la cellulite — conferma Marcello Ticca —. Non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione, ma certe cattive abitudini possono peggiorarla». Quali? «Predilezione per dolci, grassi, dolciumi, cibi ricchi di conservanti».

**Maria Teresa Veneziani**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Il peso del cibo

«Non c'è una dieta che faccia sparire la cellulite: non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione»

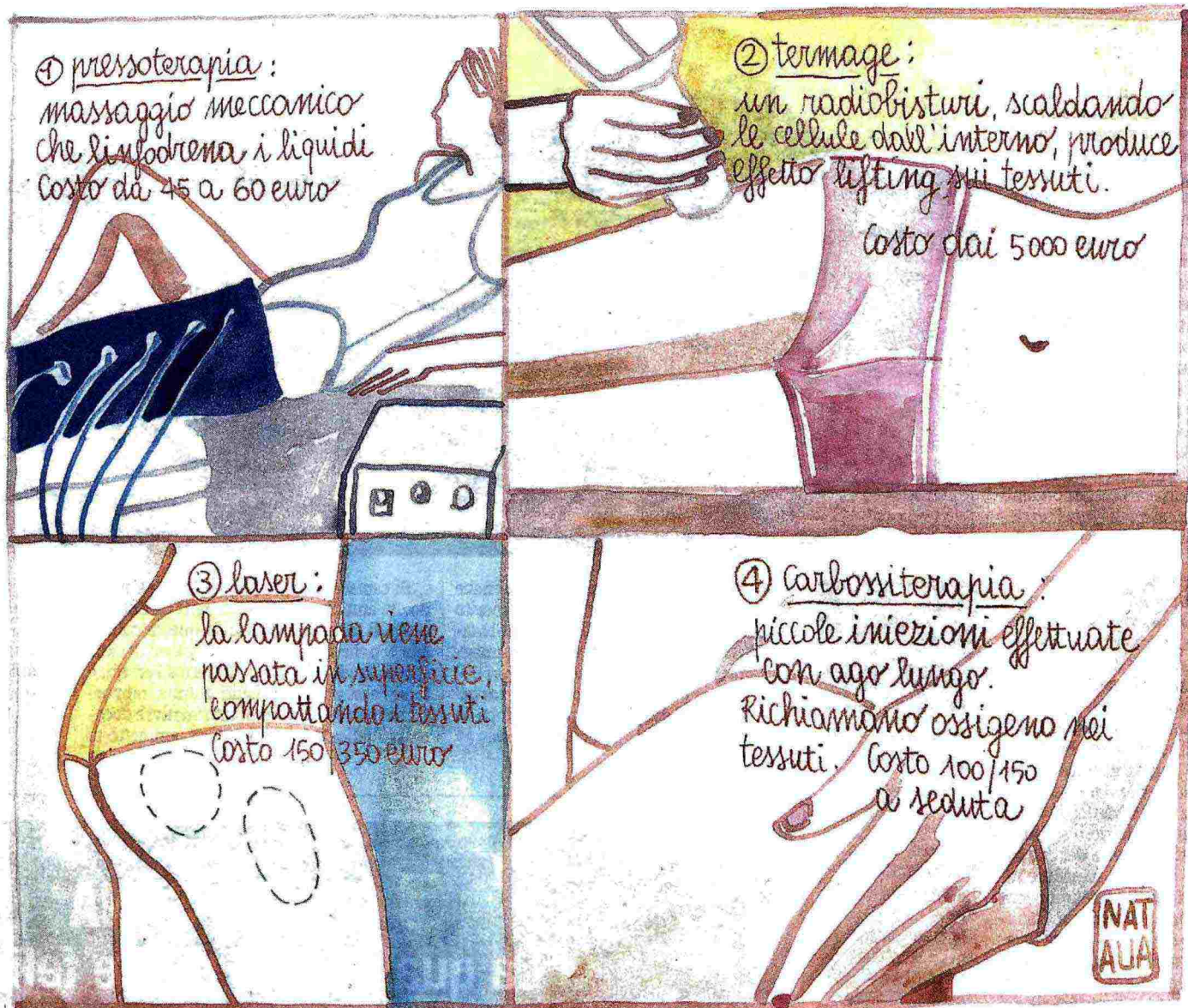


ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI

La cura definitiva  
non esiste, ma  
si può fare molto  
I massaggi? A  
volte la peggiorano

