

D BEAUTY

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

D • BEAUTY • **ADDIO CELLULITE! IL RITUALE PER COMBATTERLA**

CORPO

Addio cellulite! Il rituale per combatterla

È la stagione del restyling. Per la linea: soluzioni mediche e ritocchi soft. E super cosmetici mirati al problema. Per combattere l'odiata cellulite, il rilassamento cutaneo, i cuscinetti di grasso...

DI RAIMONDA BORIANI



La cellulite è poliedrica come le donne. È democratica, perché non fa distinzione di età e condizione economica: si stima colpisca 2,5 donne su 3, cioè circa 24 milioni. Ed è complessa. Secondo Pier Antonio Bacci, docente di Flebologia e Chirurgia Estetica all'Università di Siena ed esperto del campo, ne esistono ben 29 tipologie, provocate da un coacervo di fattori. Dietro le quinte della "buccia d'arancia", l'insufficienza veno-linfatica, la variazione della quantità di grasso, la fibrosi e disturbi metabolici (resistenza insulinica o problemi tiroidei). Tutto depona a nostro sfavore. E per quante sedute massacranti in palestra o quanti giorni di magro si possano fare, eccola lì, sempre presente alla prova specchio.

Come combattere la cellulite? Le italiane passano all'azione. Secondo i dati Imcas (International Master Course on Aging Skin), guidano la classifica europea dell'estetica medica a tutto tondo. Che cosa chiedono in particolare? Ne parla Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, con ambulatori di dermatologia plastica anti-aging. «I trattamenti anticellulite, che interessano donne sempre più giovani. Oltre ad agire sulle cause, prima fra tutte la ritenzione idrica, attraverso

[f](#)
[g+](#)
[t](#)
[p](#)
[i](#)

Facebook

Esclusiva

**D Shopping
Business style estate**

SCOPRI

alimentazione e movimento, può giovare la microterapia, in cui piccole iniezioni di soluzioni ipersaline richiamano per osmosi acqua dai tessuti profondi, poi eliminata dai capillari del derma. Promettente è anche l'utilizzo di microiniezioni di aminoacidi ed enzimi che stimolano i fibroblasti, migliorando il turgore di interno cosce e braccia, décolleté e addome». «Utile anche la carbossiterapia», aggiunge Maria Gabriella Di Russo, docente di Medicina Estetica nel master dell'Università di Pavia. «L'anidride carbonica medicale iniettata con ago minuscolo fa scorrere il sangue più velocemente e aiuta a smaltire scorie e gonfiore. Si possono abbinare sedute di LPG (Endermologie): una ginnastica cutanea non invasiva che migliora l'irrorazione vascolare». E se le tecniche di "medicina soft" si possono fare anche a ridosso delle vacanze, quelle chirurgiche, anche se "light", vanno evitate nei periodi più caldi. Tra le novità hi-tech, la microlipocavitazione, una tecnica mini invasiva per addome e fianchi, cosce e glutei, ma anche ginocchia e caviglie. «È un apparecchio elettromedicale a ultrasuoni con una sonda di soli 2 millimetri, la cui cannula fredda emulsiona il grasso in eccesso, che poi viene aspirato», spiega Bruno Bovani, chirurgo plastico a Perugia. Nuova è pure l'applicazione degli ultrasuoni per rassodare il corpo. «Focalizzati dalla guida ecografica, agiscono esattamente dove serve, preservando strutture delicate come i vasi. Oggi si utilizzano anche per décolleté, braccia e ginocchia, con una casistica non ampia ma soddisfacente», sostiene Marina Romagnoli, dermatologa a Genova.

SCOPRI I PRODOTTI EFFICACI

A casa: fitness per la pelle

Per mantenersi in forma è inutile stressarsi. Lo suggeriscono gli esperti che, piuttosto, consigliano di considerare quattro variabili cardine. «Potenziamento muscolare, cardio training, dieta e massaggio localizzato. Solo combinati costituiscono un'arma vincente contro cellulite e accumuli adiposi. Ma se si vogliono ottenere risultati locali, il massaggio è di vitale importanza. È provato che pizzicottamenti e torsioni del tessuto, sia con le mani che con le macchine, sulla zona da trattare, dopo l'attività fisica e prima dell'applicazione del cosmetico, aumenta l'irrorazione dei tessuti, quindi l'efficacia del prodotto», spiega Lucile Woodward, coach sportiva e "ambasciatrice di benessere" di Biotherm.

Un efficace "rituale" (da 10 e 15 minuti) da ripetere mattina e/o sera. Attenzione: le "manovre" devono essere delicate e non devono mai far male.

1. Partire dal basso verso l'alto, con il palmo delle due mani abbracciare le caviglie e risalire verso l'alto, premendo su caviglie, polpacci e ginocchia (prima su una gamba, poi sull'altra).
2. Movimenti d'impastamento più energici ma non troppo forti, solamente su cosce, glutei e fianchi, "prendendo" tra le mani più tessuto cutaneo possibile.
3. Chiudendo le mani a pugno, lavorare la cellulite con le nocche. Alla fine ripetere la sequenza.

Iscriviti alla nostra Newsletter e scopri come vincere 1.500 euro di shopping on line

ARGOMENTI PRODOTTI ANTICELLULITE • ANTICELLULITE • SIERO • CREMA • CORPO

(23 GIUGNO 2014)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

Fotogalleria



LOVE THRILLER

Stile a due senza tempo con Tran Anh Hung e Tran Nu Yen-Khe: coppia da cinema all'ombra della nuova Milano

Oroscopo

Oroscopo di oggi **CANURO**



cambia segno

Ascendente

Il libro dei consigli

Seduzione

Affinità di coppia

Biscotti della fortuna

Tarocchi

Sesso stellare

La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D