

Cellulite, c'è quella falsa e quella vera

Distinguerle è il primo passo. Sì al nuoto, no alla corsa. Il «caso» delle giapponesi

Certo ha un piglio democratico, prende di mira la ragazza che ha appena festeggiato i suoi quindici anni ma anche Kate Moss e Sharon Stone. La cellulite, o pannicolopatia edemato fibro sclerotica, nome tecnico, è nemica di nove donne su dieci, difficile, spesso impossibile, eliminarla.

«È scritta nel corredo genetico femminile — dice Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia e medico estetico a Milano e Formia — anche le filiformi ci fanno i conti. È una patologia, la causa consiste in una alterazione del microcircolo che rende difficile il processo di smaltimento delle tossine del metabolismo, di conseguenza le cellule di grasso tendono ad infiammarsi, gonfiarsi e forma-

Che cos'è
«Non è eccesso di adipe, ma infiammazione del tessuto»

re dei cumuli duri e compatti. Il tessuto connettivale tende ad irrigidirsi creando con l'effetto compressione il cosiddetto tessuto a buccia d'arancia. La cellulite non è eccesso di adipe, ma infiammazione del tessuto». Un disagio, non solo estivo. «Si può contrastare — aggiunge — l'importante è agire per tempo, con la consapevolezza che non la si elimina del tutto, ma la si tiene sotto controllo. È lo stile di vita che va cambiato: sana alimentazione e attività fisica a cui si possono aggiungere trattamenti mirati».

La conferma? Le giapponesi non hanno cellulite: sia per una componente genetica, ma soprattutto per lo stile di vita, fanno regolare esercizio fisico e dalla loro dieta sono banditi condimenti, panna, formaggi e frittture, la loro alimentazione si basa su riso, pesce crudo, soia, tofu, alghe, verdure al vapore. «Per fare una corretta diagnosi — dice Di Russo — bisogna affidarsi ad un medico-estetico, che si avvale di valutazioni strumentali: antropometrica, impedenziometrica, posturale, ematochimica, flebologica ed

ecografica. La cellulite si classifica in 4 stadi, inoltre bisogna distinguere il grasso dalla cellulite vera e propria, dalla falsa cellulite, per questo il trattamento deve essere personalizzato. La sedentarietà è il suo maggior alleato, i meccanismi metabolici responsabili dello smaltimento dei grassi si attivano solo dopo 20-30 minuti di attività fisica. Se il nuoto è sport efficace per prevenirla e ridurla, in quanto contrasta il ristagno dei liquidi tonificando i muscoli, al contrario la corsa è controindicata: i ripetuti impatti con il suolo creano delle micro-lacerazioni alle membrane delle cellule adipose, portandole ad infiammarsi ancora di più e peggiorando l'effetto buccia d'arancia. Anche perdere peso, con diete incongrue, non serve a eliminarla».

Quindi: alimentazione, idratazione e attività fisica mirati e, se necessario dopo visita medico estetica, aggiungere il trattamento personalizzato. Dice Emanuele

A dieta
«Anche perdere

peso, con diete incongrue non serve a eliminarla»

Bartoletti, chirurgo plastico e presidente del Sime, che il prossimo mese terrà il 39° congresso a Roma: «Particolari novità non ci sono, le metodiche collaudate e certe di risultato sono la carbossiterapia e la mesoterapia, che migliorano l'ossigenazione, favoriscono la circolazione e contrastano gli accumuli, un po' fastidioso ma con risultati sempre molto soddisfacenti. Non sono da trascurare la radiofrequenza non ablativa e gli ultrasuoni, di certo non è indicata la lipoaspirazione soprattutto nei primi stadi».

La tecnologia di ultima generazione è la piattaforma Coaxmed Biotec: permette di trattare tutti i tipi di cellulite oltre che la lassità cutanea sfruttando l'azione sinergica di radiofrequenza, ultrasuono a bassa frequenza e vacuum modulato. Un sistema di raffreddamento rende la metodica confortevole e indolore.

Giancarla Ghisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Screening

● «Non ci sono particolari novità per combattere la cellulite — dice Emanuele Bartoletti, chirurgo plastico —. Le metodiche collaudate e certe di risultato sono carbossiterapia e mesoterapia. Non sono da trascurare la radiofrequenza non ablativa e gli ultrasuoni, di certo non è indicata la lipoaspirazione

soprattutto nei primi stadi»

● La tecnologia di ultima generazione è la piattaforma medica Coaxmed Biotec, che permette di trattare tutti i tipi di cellulite oltre che la lassità cutanea sfruttando l'azione sinergica di radiofrequenza ultrasuono a bassa frequenza e vacuum modulato

● Importante però è avere una corretta alimentazione e praticare sport. Il più consigliato è il nuoto: contrasta il ristagno dei liquidi tonificando i muscoli.

