

La cellulite? Meglio saperci convivere

L'ineestetismo è (quasi) invincibile. Ma ha i suoi punti deboli

Le regole

Sport

Le attività migliori sono il nuoto e l'acquagym che fungono da auto-idromassaggio e sono adatte a chi soffre di fragilità vascolare

Alimentazione

Da evitare sono i prodotti da fast food, cibi fritti, formaggi e salumi molto grassi. Preferire frutta, verdura e cereali dal potere antiossidante e assumere fermenti lattici per contrastare il gonfiore intestinale

di **Maria Egizia Fiaschetti**

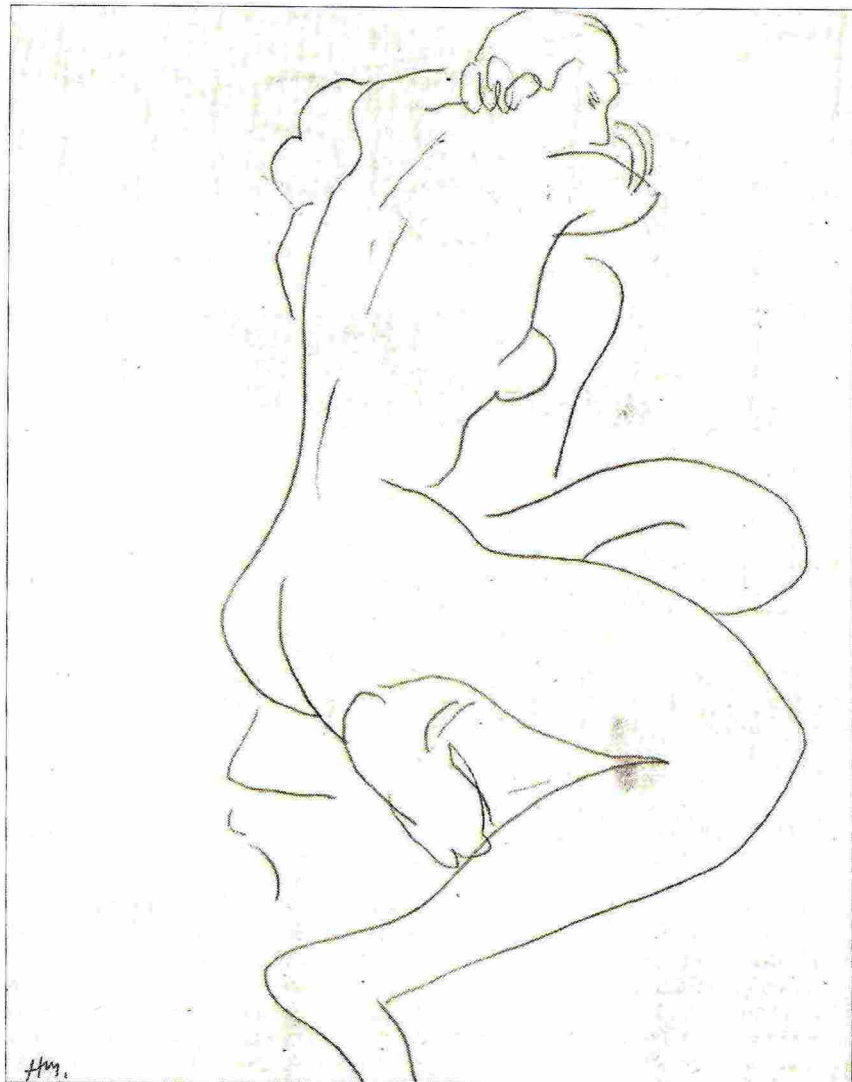
L'eterna nemica comincia a insinuarsi nell'adolescenza. Le prime avvisaglie compaiono già tra i 14 e i 16 anni: vuoi per il menarca sempre più anticipato, vuoi per lo stile di vita (alimentazione scorretta, fumo, alcol, abiti troppo attillati, sedentarietà). Succede, così, che la cellulite si radichi nel corpo femminile come un segno quasi indelebile condiviso da circa l'80% delle donne. La si può attenuare, ma non eliminare in modo definitivo. Non esistono rimedi miracolosi — creme, macchinari, trattamenti — in grado di debellare il problema una volta per tutte.

Tantomeno, dall'efficacia immediata: sia l'ansia per la prova costume o il desiderio di una silhouette nuova, tonica e levigata. «Un tempo la cellulite era considerata solo un inestetismo — spiega Maria Gabriella **Di Russo**, medico estetico a Milano e Formia —, oggi viene trattata come una patologia in quanto determina la progressiva alterazione chimico-fisica dei pannicoli adiposi sottocutanei». Tradotto: se per altri tipi di interventi correttivi, dal filler alla tossina botulinica, i risultati sono visibili anche a breve termine, per curare la pannicolopatia edemato-fibro sclerotica occorrono più sedute. Non solo: l'approccio deve essere sinergico e a più livelli. «Spesso mi arrivano richieste del tipo: "Voglio fare la mesoterapia come la mia amica" — racconta **Di Russo** — o: "Tra una settimana parto per il mare, la prego mi faccia di tutto". Per impostare il giusto protocollo terapeutico bisogna seguire una serie di passaggi, non si può demandare tutto al medico». Altro suggerimento, mai abbassare la guardia: «Quando si è raggiunto un risultato soddisfa-

cente, è proprio allora che bisogna insistere tramite un programma di mantenimento in ambulatorio e a domicilio». La regola aurea, ovvero l'abc della deontologia? Fornire informazioni corrette e non incoraggiare i facili entusiasmi: «Bisogna creare delle aspettative che tengano conto delle condizioni di partenza — insiste l'esperta — e di tante altre variabili».

Se con la cellulite si deve imparare a convivere — pensare di sconfiggerla è un'utopia — come si può cercare di domarla o, quantomeno, di tenerla sotto controllo? «Le abitudini di vita giocano un ruolo fondamentale — spiega Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano — : dalla posizione statica in ufficio alla scarsa attività motoria, dai capi troppo aderenti fino ai tacchi alti». Ma a remare contro sono anche una dieta sregolata che affatica il metabolismo e l'uso della pillola anticoncezionale che favorisce la ritenzione idrica. Da evitare i prodotti da fast food, cibi fritti, formaggi e salumi molto grassi. Preferire frutta, verdura e cereali dal potere antiossidante e assumere fermenti lattici per contrastare il gonfiore intestinale.

Tra i consigli di base, bere molta acqua a basso contenuto di sodio. Gli integratori possono avere un effetto coadiuvante? «Sì, se utilizzati in modo mirato — chiarisce Belmontesi —. Le formulazioni più efficaci sono quelle a base di centella asiatica, rusco, gambi di ananas... L'importante è non confondere il drenante con il diuretico, che ha un effetto ipotensivo». Lo sport aiuta a combattere la cellulite? «Le attività migliori sono il nuoto e l'acquagym — suggerisce l'esperta — che fungono da auto-idromassaggio e sono adatte a chi soffre di fragilità vascolare». In alternativa si può optare per discipline che stimolano l'allungamento muscolare come stretching, yoga e pilates. Quali sono i trattamenti in istituto più efficaci per curare la



Grazia e naturalezza

«Nudo seduto di schiena», pastello su carta di Henri Matisse (senza data)

Il medico estetico

Di Russo: «Basta con le illusioni, meglio seguire un protocollo lento ma serio e professionale»

classica pelle «a buccia d'arancia» o, peggio ancora, «a materasso»? «Non esiste una metodica universale, molto dipende dalla risposta individuale: c'è chi risponde bene al linfodrenaggio manuale, chi all'endermologie o alla carbossiterapia (micro iniezioni di anidride carbonica sottocutanea che favoriscono l'ossigenazione, ndr)». **Di Russo** considera la Carbon dioxide therapy, «l'unica riconosciuta dal ministero della Salute, tra le metodiche più valide». Il ciclo minimo per ottenere i primi risultati visibili è di dieci sedute (costo tra i 100 e i 150 euro a trattamento): diluite nel tempo, ma continue. Associate a uno stile di vita sano, alleato indispensabile nel combattere l'eterna nemica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TENDENZE DI BELLEZZA CORPO



BIONIKE: Sculpt Fango alle 3 Argille (€ 38,50 in farmacia)



VICHY: Celludestock Overnight (€ 33,50 in farmacia)



BIOThERM: Aqua Gelée Ultra Fresh (€ 23)



RILASTIL Liporeducer (€ 39 in farmacia)



SENSAI: Body Firming Emulsion (€ 102)



DERMOLAB: Crema Rassodante Anticellulite (€ 13,90)



MEDITERRANEA: Cell Zero (€ 24,80)

