

- [Digital edition](#)
- [Mobile](#)
- [Abbonamenti](#)
- [Scommesse & lotterie](#)
- [Le città](#)
- [Archivio](#)
- [Dizionari](#)
- [Trovo Casa](#)
- [Trovo Lavoro](#)
- [Buonpertutti](#)
- [Store](#)

- [Meteo](#) Cambia

[Invia](#)

-
-

icon arrow

cerca

icon arrow mini [nel sito](#)

- [nell'Archivio](#)
- [in Corriere Viaggi](#)
- [nel Dizionario](#)

Cerca

- [Corriere della Sera](#)

/

- [cultura](#)

icon

- [HOME](#)
- [TV](#)
- [ECONOMIA](#)
- [SPORT](#)
- [CULTURA](#)
- [SCUOLA](#)
- [SPETTACOLI](#)
- [SALUTE](#)
- [SCIENZE](#)
- [INNOVAZIONE](#)
- [TECH](#)
- [MOTORI](#)
- [VIAGGI](#)
- [CASA](#)
- [CUCINA](#)
- [L'ODONNA](#)
- [27ORA](#)
- [MODA](#)

- [Stampa](#)
- [Stampa senza immagine](#)
- [Chiudi](#)



[Ucraina, fermati 13 osservatori Osce G7: nuove sanzioni contro Mosca](#)



[Borse, frenata con l'Ucraina Fitch: fiducia all'Italia](#)[Napolitano: «Onore ai marò ingiustamente trattenuti»](#)[Terre di Canossa, riparte la sfida](#)

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

Milano, 25 aprile 2014 - 21:12

Radiobisturi e carbossiterapia Così la cellulite migliora

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

di Maria Teresa Veneziani [A-A+](#)[Il montiano: tengo 2500 euro, il resto ai poveri](#)

di

[Il montiano: tengo 2500 euro, il resto ai poveri](#)

La 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, messaggio meccanico 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)». 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».

25 aprile 2014 | 21:12

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ti potrebbero interessare anche articoli correlati

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...