

Verso l'estate

Contro la cellulite

Linfa di betulla per drenare e vitamine del gruppo P. Creme, cerotti e leggings i più efficaci

di **Rossella Burattino**

Perfino Emma, la bambola *curvy*, ha qualche problemino di panniculopatia edemato-fibro-sclerotica, cioè di «pelle a materasso». La cellulite non ha scrupoli, non risparmia la maggior parte delle donne (salvo poche miracolate). È difficile da curare ma si può dominare adottando soluzioni mirate e personalizzate.

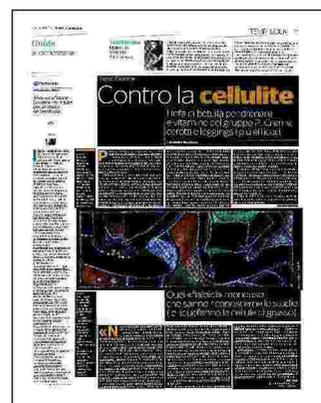
Abbandonare le cattive abitudini: non svolgere nessun'attività fisica, la mania di accavallare le gambe, la stazione eretta prolungata, l'uso di jeans troppo attillati, scarpe con tacchi molto alti per ore ed ore o una dieta ricca di sale e grassi. «Ogni occasione va sfruttata per fare movimento — si raccomanda la personal trainer Matilde Saverini —: salire le scale e fare ginnastica a casa. Ci si scalda con l'allungamento e lo stretching e poi si passa agli esercizi di tonificazione, addominali, piegamenti e flessioni». Se non si è in sovrappeso la dieta anticellulite consiste in un lieve cambiamento delle abitudini a tavola. Se i chili, invece, sono troppi, la dieta qualitativa dovrà essere anche iperproteica per pochi giorni. Le regole generali: «Ridurre il sale e fare attenzione a salse, intingoli, pietanze pasticciate, cibi preconfezionati, precotti e salumi, insomma, alimenti in cui il sale è nascosto — spiega Nicola Sorrentino, dietologo e au-

tore di "Grassi dentro" (Mondadori) —. Inoltre, ridurre i grassi dando la preferenza all'olio extravergine d'oliva a crudo. Aumentare gli alimenti ricchi di potassio (frutta in generale, verdure a foglia verde, pomodori, patate, cereali e carni): stimola la diuresi e lo smaltimento dei liquidi in eccesso. E di bioflavonoidi, vitamine del gruppo P con azione capillaro-protettiva ed anti-edematosa: agrumi, uva, mirtilli, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaya, grano saraceno, broccoli». Bere almeno otto bicchieri d'acqua. Ci si depura anche con la clorofilla (nelle verdure o come integratore) e con la linfa di betulla (50 gocce in un litro d'acqua da dividere durante la giornata). Utili tisane all'anice, finocchio, malva, cumino.

E i cosmetici? La ricerca punta sui fitocautici: «Applicateli due volte al giorno, per almeno due mesi», ricorda il cosmetologo Umberto Borellini, autore de «La divina cosmesi» (Mondadori). Come sceglierli? «Creme e cerotti sono i più attivi — continua —. Poi, bisogna verificare gli ingredienti. Si a edera, centella, ippocastano (drenanti), caffeina e foglie di tè (riducenti), ananas (levigante)».

Efficaci anche il robotto a infrarossi che rimodella la silhouette e i leggings con i principi attivi microincapsulati.

RIPRODUZIONE RISERVATA



Quei «fialoidi» monouso che fanno riconoscere lo stadio (e liquefanno le cellule di grasso)

Si e no a tavola

Limitare gli zuccheri raffinati e le frittture, cucinando al vapore, bollito, ai ferri, al forno, alla piastra, con padelle antiaderenti, a microonde. Evitare i superalcolici e non bere più di un bicchiere di vino a pasto

L'auto massaggio

con un olio di base (ad esempio di mandorle) e poche gocce di olio essenziale (la scelta tra i drenanti: limone, rosmarino o menta). Eseguirlo tre volte a settimana per circa 20 minuti. Per amplificarne gli effetti sarebbe bene eseguirlo dopo aver fatto la doccia, così la pelle sarà più ricettiva

«Non è sufficiente una singola terapia per contrastare la cellulite — spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in Idrologia (mariagabrielladirusso.it) —. La sinergia vincente è seguire i consigli di uno specialista ed essere costanti nel portare avanti la cura a casa». Quali sono le novità (tra macchinari e cosmetici) da provare in istituto? «Tra i trattamenti di ultima generazione è molto valido quello che si avvale della tecnologia APS (Automatic Patting System). Si tratta di un dispositivo che permette di incrementare il microcircolo (con la conseguente ossigenazione dei tessuti), di stimolare il metabolismo cellulare e di favorire la produzione di collagene (la principale proteina del tessuto connettivo) ed elastina. Fluidi di nuova tecnologia, contenuti in fialoidi monouso permettono a seconda della composizione di agire selettivamente su cellulite edematosa (al primo stadio), adiposa o fibrosa (secondo stadio). Al fine di migliorare e riossigenare la circolazione del sangue e quella linfatica, favorire la rottura delle cellule adipose, drenare, detossificare, dissolvere e mobilizzare i lipidi accumulati negli adipociti (le cellule adipose), oltre che dissolvere le fibre di collagene che intrappolano gli adipociti responsabili dei noduli fibrosi. Mediante la rottura delle loro membrane, si ottiene una lisi selettiva del tessuto adiposo senza provocare alcun danno ai

tessuti circostanti (cute, vasi sanguigni e terminazioni nervose)». I risultati? «Efficaci, sicuri, non invasivi e non dolorosi — risponde la specialista —, tali fluidi sono veicolabili con elettroporazione medicale o veicolazione transdermica, oppure ultrasuoni a bassa frequenza medica, 3 MHz e trasmessi attraverso testine metalliche tonde e piatte che si appoggiano sui «cuscinetti» di cellulite per «liquefare» le cellule di grasso».

«Una micro emulsione di nuova generazione a rapido assorbimento è a base di collagenasi e centella asiatica — rivela Di Russo —, il primo è un enzima che rompendo le fibre di collagene che circondano le cellule adipose, distende le irregolarità cutanee stimolando l'attività microcircolatoria delle aree trattate, il secondo ne aumenta le potenzia. È sufficiente un'applicazione al giorno, mattina o sera».

Il consiglio: «Le terapie vanno eventualmente supportate da prodotti fitoterapici, omeopatici e da integratori (come aminoacidi e antiossidanti). L'intervento dello specialista è necessario per una buona diagnosi e le aspettative di miglioramento devono tener conto delle condizioni di partenza. Raggiunto un risultato soddisfacente non bisogna pensare che il problema sia risolto, ma impostare un programma di mantenimento ambulatoriale e domiciliare».

Ro. Bur.

rburattino@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI