

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

X

23 APR 2018
14:03

LE GIAPPONESI NON HANNO LA CELLULITE, IMITATELE! - ECCO LE REGOLE PER PREVENIRE E RIDURRE L'EFFETTO BUCCIA D'ARANCIA: ATTIVITÀ FISICA MIRATA, GIUSTA ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE - PRIMA DI RICORRERE ALL'INTERVENTO DI UN DOTTORE, PROVATE A FARE COME LE DONNE NIPPONICHE, CHE...

-

Condividi questo articolo



PER NON RUSSARE LA NOTTE NON LASCIARE CHE IL RUSSAMENTO ROVINI LE TUE RELAZIONI E LE TUE NOTTI. ECCO COME FERMARLO.



BITCOIN PER PRINCIPIANTI NON È TROPPO TARDI. LA GUIDA PER INIZIARE A GUADAGNARE CON I BITCOIN



PER NON RUSSARE LA NOTTE NON LASCIARE CHE IL RUSSAMENTO ROVINI LE TUE RELAZIONI E LE TUE NOTTI. ECCO COME FERMARLO.

Ads by

Giancarla Ghisi per [Corriere della Sera](#)

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 formare 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

**MARIA ELENA BOSCHI
CELLULITE**

cerca...

DAGO SU INSTAGRAM

Un post condiviso da @dagocafonal in data..

**ASPETTANDO LIVERPOOL-ROMA,
SABRINA FERILLI E LO STRIP PER
LO SCUDETTO**

Un post condiviso da @dagocafonal in data..



controllo. È lo stile di vita che va cambiato: sana alimentazione e attività fisica a cui si possono aggiungere trattamenti mirati».



LE GIAPPONESI NON HANNO LA CELLULITE

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».



CELLULITE



CELLULITE 1

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



SI PUO' SORRIDERE DELLA CELLULITE

Condividi questo articolo



MEDIA E TV

IL NECROLOGIO DEI GIUSTI - SCOMPARE A 89 ANNI NELSON PERERIA DOS SANTOS, PADRE DEL CINEMA NOVO BRASILIANO, CHE ASSIEME ALLA NOUVELLE VAGUE SCONVOLSE LA SCENA DEL CINEMA MONDIALE ALLA FINE DEGLI ANNI '50 E NEI PRIMI '60, RIPRENDE LA STRADA SEGNATA DAL NEOREALISMO ITALIANO - VIDEO

UN POST CONDIVISO DA @DAGOCAFO...

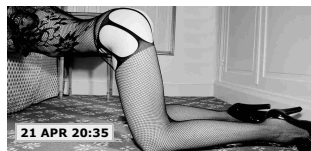
DAGO HOT

BARBARA COSTA INTONA IL PEANA PER LA REGINA ITALIANA DELL'HARD, VALENTINA NAPPI: "E' NATA PORNOSTAR. A 11 ANNI GIA' GUARDAVA HENTAI, A 12 SI MASTURBAVA STRUSCIANDOSI SUI CUSCINI...



22 APR 18:50

IL SESSO, QUELLO VERO - L'UOMO COL CAZZO PIU' GRANDE DEL MONDO NON SCOPA QUASI MAI - QUELLA "PRESTAZIONE INCREDIBILE" CHE IL VOSTRO AMICO MILLANTA NON C'E' MAI STATA ...



21 APR 20:35

TRUCCO SVELATO - DAVID COPPERFIELD COSTRETTO A RIVELARE IL SEGRETO DEL SUO CAVALLO DI BATTAGLIA DA UN GIUDICE - NEL 2013 DURANTE UN SPETTACOLO UN SIGNORE INGLESE ERA STATO FATTO SPARIRE...



19 APR 17:50

CHICCHE DI "CHI" - "TEMPTATION ISLAND VIP" A SETTEMBRE: CI SARANNO CECILIA RODRIGUEZ CON IGNAZIO MOSER E FRANCESCO MONTE CON PAOLA DI BENEDETTO - BONOLIS...



19 APR 13:40

LA BUONA "NOVELLA" - NESSUNA CRISI TRA MICHELLE HUNZIKER E