



SALUTE E BENESSERE

### CELLULITE

Le mosse giuste per prevenirla e combatterla

### I GRANDI MEDICI

Giampiero Giron: «Che disastro il '68»

### COVID

SI CURERÀ CON UN FARMACO CONTRO L'IMPOTENZA?

SERENA IANSITI

Il sole non è più mio amico senza la protezione

### LE CONFESSIONI

- Roberto Parodi
- Alberto Peruzzo
- Flora Canto

# IL CIBO COME MEDICINA

## GLI ALIMENTI FUNZIONALI E ATTENTI ALL'AMBIENTE

In edicola dal 28 aprile 2021



# C

# ellulite

## le mosse giuste per prevenirla e combatterla

• Testo di Carlotta Marchi

**L**avoro da casa, palestre chiuse, divano troppo vicino alla scrivania e frigo ricolmo di ingredienti consolatori per la fine della giornata, quando il computer si spegnerà ma fuori ci sarà poco (o niente) da fare. Una routine che ormai conosciamo bene tutti, un cocktail esplosivo che ha fatto scoppiare nuovi disturbi e ne ha peggiorati altri, come la cellulite, cruccio di tante, tantissime donne. A confermarlo anche i sondaggi, come quello online condotto dal portale femminile VediamociChiara, secondo cui il 76% delle utenti ha notato un aumento della pelle a buccia d'arancia negli ultimi sei mesi e la maggior parte di loro (il 60%) addossa la colpa proprio alla mancanza di attività fisica per la chiusura di piscine e palestre e all'aumento della sedentarietà causata dal lavoro

casalingo. «Andare in ufficio, salire o scendere le scale, raggiungere i colleghi o i clienti per una riunione, uscire per prendere un caffè erano attività minime e involontarie che ci mettevano in movimento», conviene Maria Luisa Barbarulo, coordinatrice dell'Osservatorio VediamociChiara. «A ciò si aggiunge che oltre il 65% delle donne ha dichiarato di mettersi davanti al computer alle nove del mattino e di restare seduta fino alla fine dell'orario lavorativo, con la sola eccezione del pranzo. Senza dimenticare l'effetto lievito della quarantena di marzo e aprile scorso». Ma nonostante un'altra stagione passata in semi-lockdown, lo sguardo di tutte ora è rivolto all'estate, ai pantaloncini corti e al costume da sfoggiare. E chi non si sente bene con se stessa per colpa di una cellulite peggiorata negli ultimi tempi deve agire ora, palestre chiuse o meno.

**1. RASSODANTE** *Body Tightening Concentrate* di **SkinCeuticals** è pensato appositamente per zone del corpo soggette alla forza di gravità. Il suo fluido effetto freddo favorisce la sintesi del collagene per rassodare e levigare la pelle (87,50€, farmacia).

**2. DRENANTE** *Lazione drenante di Crio-Gel Anticellulite* di **Collistar** è potenziata dall'estratto di caffè verde fermentato e di pepe rosa. Insieme stimolano il microcircolo e contrastano l'accumulo di grasso negli adipociti (57,50€, farmacia e profumeria).

**3. ELASTICIZZANTE** *Iidratante ed elasticizzante, Natrux* di **Skinius** è una crema corpo che favorisce un effetto «calza elastica» utile in caso di cellulite. È formulata con burro di Karité, fospidina e microsfere di acido ialuronico (39€, farmacia e parafarmacia).

**4. SNELLENTI** *Body Fit* di **Clarins**, perfetto per le più sportive, colpisce e «allena» i tre tipi di adipociti responsabili della cellulite, per un'azione snellente rinforzata. Contiene gli estratti di oltre sette piante (53€, profumeria).

**5. EFFETTO SATINATO** *I sei oli essenziali bio e l'olio di vinaccioli di uva contenuti nel Concentré Minceur* di **Caudalie** attenuano l'aspetto a buccia d'arancia e donano alla pelle un effetto satinato (26,90€, farmacia e parafarmacia).

**6. IN MOUSSE** *La soffice mousse di CloudSlim, Rhea*, attenua l'effetto della pelle a buccia d'arancia grazie a estratto di cacao e centella asiatica. Dopo l'applicazione si scalda favorendo la circolazione e la penetrazione dei principi attivi (48,40€, rheacosmetics.com).

**7. FORMULA INTENSIVA** *Snellente 7 notti* di **Somatoline Cosmetic** offre una formula ultra intensiva che favorisce la riduzione degli accumuli di grasso, drena i liquidi e leviga la pelle. Contiene estratti di alghe, caffeina, sale marino e argilla bianca (51,50€, farmacia e parafarmacia).



**CONTRASTARE LA RITENZIONE IDRICA**

Primo passo: capire se si tratta di cellulite o di ritenzione idrica. «Parliamo della stessa patologia, ma a diversi stadi di gravità», spiega subito Antonino Di Pietro, dermatologo plastico, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «La ritenzione idrica insorge soprattutto per un ristagno dei liquidi nel tessuto adiposo, formato da adipociti, cioè cellule che immagazzinano lipidi e sono circondate da una fitta rete di vasi sanguigni. Può succedere che, per predisposizione genetica, fattori ormonali o cattive abitudini di vita (alimentazione scorretta, vita sedentaria, fumo), questi vasi sanguigni perdano elasticità, tendano a iperdilatarsi e, attraverso la loro parete porosa, possa fuoriuscire il siero, cioè la parte acquosa del sangue. L'eccesso di siero che si raccoglie tra le cellule è la cosiddetta ritenzione idrica o edema. Se un edema ristagna per lungo tempo, gonfia il tessuto adiposo e crea una infiammazione cronica, che altera le cellule, genera delle fibrosi e la parte colpita assume così il classico aspetto a materasso».

Quando il grasso si riempie di acqua e diventa fibroso prende il nome di cellulite. «Con il tempo la zona colpita perde di elasticità e si creano addensamenti di adipociti sotto forma di noduli di varie dimensioni», spiega il dermatologo. «Da piccoli piselli possono diventare grandi come un'albicocca». Piselli e albicocca rappresentano metaforicamente la diversa gravità della cellulite: nei casi più lievi le fossette della pelle sono appena visibili, nei casi più severi, invece, i noduli di grasso che si formano assumono dimensioni considerevoli, tendono a indurirsi e a comprimere le terminazioni nervose. Perciò schiacciando la pelle cellulitica spesso si avverte fastidio o dolore.

Tra i rimedi migliori contro la riten-



zione idrica ci sono i massaggi linfodrenanti, come il mass-mar e il lipodrain, associati a un trattamento dermatologico definito microterapia. A differenza delle manipolazioni tradizionali, in cui i liquidi ristagnano nel tessuto adiposo vengono spinti verso il basso, questi massaggi convogliano i liquidi in eccesso in superficie, verso il derma. «L'obiettivo è portare l'edema che caratterizza il processo cellulitico verso la zona della pelle in cui avviene più efficacemente il riassorbimento dei liquidi», specifica Di Pietro. «Il massaggio prevede manovre molto dolci: la

cute viene sollevata con entrambe le mani e il passaggio dei liquidi verso l'alto è favorito da particolari movimenti ritmici e ondulatori delle dita». Ottimi risultati si possono ottenere unendo la microterapia, un trattamento medico che favorisce il riassorbimento dei liquidi grazie a microiniezioni con una soluzione ipertonica a un millimetro di profondità. «La microterapia consente di eliminare il gonfiore e di riattivare il metabolismo dei grassi, spegnendo l'infiammazione», sottolinea l'esperto, «è considerata uno dei trattamenti più efficaci in tutti gli stadi della

buccia d'arancia. Si consigliano mediamente dieci sedute a cadenza settimanale, abbinate anche a dieta e attività fisica adeguate».

### LE TERAPIE EFFICACI

Se si vuole agire direttamente sul grasso, invece, si può utilizzare una nuova apparecchiatura chiamata Onda, che agisce con particolari microonde che delicatamente rompono le cellule adipose favorendo il riassorbimento di trigliceridi e acidi grassi. «Le microonde vengono indirizzate a diverse profondità attraverso gli strati cutanei in modo personalizzato sui bisogni della paziente offrendo un vero e proprio modellamento delle zone critiche», continua Di Pietro. Sempre onde, ma ultrasoniche, sono le armi a disposizione della sonicazione controllata, «una terapia in grado di generare delle microbolle di gas all'interno del tessuto adiposo che, implodendo sotto il carico della pressione esterna, sprigionano energia e

## Raramente riguarda anche gli uomini

**B**eatissimi gli uomini che non hanno la cellulite... Ma è proprio così? La popolazione maschile, in effetti, sembra non conoscere questo problema grazie ad alcune peculiarità anatomiche. Nell'uomo le cellule adipose sono impilate l'una sull'altra e queste pile si attorcigliano a spirale tra loro come i fili di una corda. Nella donna invece le pile di cellule sono parallele l'una contro l'altra come pile di monete su un tavolo da gioco. Questa diversa conformazione del grasso è forse la ragione per cui nel maschio è difficile osservare la formazione di cellulite. I maschi, poi, hanno anche meno estrogeni, che nel sesso femminile favoriscono la ritenzione idrica e la formazione di grasso in certe aree, come cosce e glutei. Infine, a differenza delle donne, colpite all'80% sopra i 20 anni indistintamente dal peso corporeo, negli uomini il problema della cellulite si manifesta soprattutto in caso di obesità. «La cellulite maschile sembra interessare due uomini su dieci e si concentra soprattutto sulla pancia di persone obese o in sovrappeso», sottolinea il dermatologo Antonino Di Pietro. «In genere, più che a

squilibri ormonali, è quasi sempre causata da una cattiva ed eccessiva alimentazione. Contro la cellulite o grasso fibroso maschile può essere utile il trattamento Coolwaves Onda. In modo non traumatico riduce le adiposità localizzate su fianchi, addome e cosce, rassodando i tessuti». Per il resto, valgono gli stessi suggerimenti elencati per le donne: dieta equilibrata, costante attività fisica e tanta acqua.



provocano la rottura della membrana cellulare», spiega lo specialista. «In questo modo, il contenuto della cellula adiposa si libera e viene smaltito dall'organismo. C'è poi la radiofrequenza non ablativa, ottima se abbinata a qualche seduta di microterapia, praticata con una sonda che emette radiofrequenze. «Le microvibrazioni molecolari generate dalla radiofrequenza stimolano la formazione di nuovo collagene ed elastina, rimodellando il connettivo», racconta Di Pietro. «Con questo trattamento si cerca di ricompattare la pelle delle cosce e di renderla più tonica ed elastica, con un effetto calza elastica».

#### LE CREME PER GIOCARE D'ANTICIPO

E le creme? Per molte donne rappresentano lo strumento primario nella lotta contro la cellulite. Vuoi l'offerta ampia e variegata, le promesse pubblicitarie e l'accessibilità (una terapia dermocosmetica è di certo più costosa), sieri, creme, patch e capsule anticellulite si possono trovare facilmente nel bagno di ogni donna.

Considerando che non esistono pozioni magiche che agiscono miracolosamente dall'oggi al domani, un cosmetico contro la pelle a buccia d'arancia, pur non avendo alcuna

azione diretta contro l'accumulo adiposo, può svolgere un ruolo importante nel migliorare l'elasticità e il turgore della pelle, sia in chiave preventiva, sia come supporto ai vari tipi di trattamenti. «I dermocosmetici si applicano massaggiando a lungo le cosce e i glutei per contribuire alla stimolazione del microcircolo, con movimenti circolari dall'alto verso il basso», consiglia il dermatologo. «Gli effetti ovviamente sono limitati, ma per provare a prevenire i segni evidenti della cellulite, è importante cominciare già intorno ai 20-25 anni (se necessario) con l'applicazione quotidiana di una crema nutriente ed elasticizzante».

Negli stadi iniziali, quando l'effetto cellulite potrebbe essere «ottico», cioè causato da un misto di cellule morte e rugosità dovute ad adipe superficiale, può essere utile anche uno scrub sotto la doccia con un guanto ruvido e una crema esfoliante. «Permette di eliminare le cellule morte e quindi anche di far agire meglio i principi attivi contenuti nei trattamenti successivi», suggerisce Di Pietro. I principi attivi da ricercare nelle creme? Tra le più studiate e presenti nelle formulazioni dei prodotti distribuiti in farmacia e profumeria la caffeina, la centella asiatica, l'acido ialuronico, la fospidina e, in generale, vari estratti vegetali ricchi di flavonoidi utili a rinforzare i capillari.

#### DIETA E MOVIMENTO

Dato che la guerra alla ritenzione idrica e alla cellulite è una battaglia che va combattuta su più fronti, tutti questi rimedi non possono e non devono prescindere dall'adozione di una dieta sana e dallo svolgimento di una costante attività fisica. Per prevenire o rallentare l'insorgenza della cellulite è quindi possibile individuare alcuni gesti quotidiani semplici, ma efficaci. Tra questi, la riduzione dell'utilizzo del sale a tavola, che contribuisce a trattenere i liquidi e alla formazione di ritenzione idrica,



ma anche la limitazione di insaccati, salumi, alcol e cibo spazzatura. Via libera invece ad alimenti freschi e cotture al vapore o alla griglia, alternative salutari che abbassano il consumo di sodio, e poi cercare di inserire nella dieta frutti rossi o di bosco, come more, mirtilli e ribes, ricchi di antiossidanti e bioflavonoidi. Poi bere tanto, circa due litri di acqua al giorno, e individuare un'attività fisica da praticare con costanza. Se dovessero riaprire le piscine, è molto consigliata l'acquagym, perché i movimenti aerobici, grazie allo sforzo che si deve fare per sopportare la pressione dell'acqua, sono molto efficaci. Altrimenti, una buona corsa o camminata all'aria aperta quotidiana, così come esercizi mirati contro la ritenzione idrica che potete farvi consigliare da un personal trainer in base al vostro livello di allenamento e alla vostra conformazione fisica. L'importante, sottolineano gli esperti, è far girare più sangue possibile da una parte all'altra del corpo e a fine allenamento ricordarsi di sdraiarsi a terra con le gambe distese verso l'alto portando i glutei contro il muro. Infine, è consigliato non indossare indumenti che ostacolano la circolazione linfatica (come jeans o leggings troppo attillati, scarpe con tacchi alti e punte strette), non fumare, massaggiare le gambe dalle caviglie e poi verso l'alto prima di andare a dormire ed evitare fonti di calore dirette.



# SKINIUS®

## LIFTNES® COLLO DÉCOLLETÉ SENO

Crema Rigenerante Elasticizzante Anti-aging  
con complesso Fospidina fosfolipidi + glucosamina

### FORMULA ULTRA INNOVATIVA

LIFTNES® è l'alleata perfetta per un effetto sorprendente. Un cocktail inedito di attivi funzionali ultra performanti dà vigore e nuova lucentezza alla tua scollatura su tutti i fronti: collo, décolleté e seno. L'esclusivo complesso Fospidina, integrato nel cuore della formula, assicura un'azione rigenerante aiutando la produzione di acido ialuronico grazie alla glucosamina di cui è precursore e favorisce la sintesi di fibre di collagene ed elastina.

Migliora il turgore e l'idratazione di collo, décolleté e seno. La sua azione aiuta a contrastare il rilassamento cutaneo e a prevenire le smagliature del seno. Un sofisticato trattamento quotidiano, ideale tutto l'anno, che offre alla pelle nuovi benefici in termini di performance e sensorialità. Texture fondente e setosa. Adatta alla pelle sensibile e dermatologicamente testata.



### FOSFOLIPIDI

Costituenti fondamentali delle membrane cellulari, veicolano velocemente in profondità la glucosamina

### GLUCOSAMINA

Favorisce la fisiologica formazione di acido ialuronico, indispensabile per l'idratazione profonda



### SUPEROSSIDO DISMUTASI

Radical scavenger che contribuisce ai naturali processi di riparazione cellulare

### VITAMINA E

Potente antiossidante che aiuta a proteggere le membrane cellulari dall'attacco dei radicali liberi