Bimbisani & belli

Lire 3.500

PARTO
perché tarda a nascere?

CELLULITE
la dieta, le creme, la ginnastica

NAUSEA
come tenerla sotto controllo

NEONATO
se compare l'ittero

RITORNO AL LAVORO
i diritti della neomamma

SVEZZAMENTO
quando iniziare a dargli le verdure

ALLERGIE
COME DIFENDERE IL BEB

9 771124 174007 00004

dopo il parto

cellulite: come combatterla da sole

È forse l'inestetismo più temuto dalle donne. Causato dal ristagno di liquidi, nei nove mesi tende a peggiorare per effetto delle variazioni ormonali e per il peso del pancione. Ecco che cosa fare all'indomani della nascita del bebè

si sviluppa in tre stadi

La cellulite è considerata in ambito medico una vera e propria malattia che coinvolge la pelle e la circolazione dei liquidi. Gli specialisti definiscono questo disturbo pannicolopatia edemato-fibrosclerotica (Pef), per indicare che la struttura del pannicolo adiposo (lo strato cutaneo che si trova sotto la pelle composto dagli adipociti, cellule di grasso) è alterata. Si sviluppa in zone specifiche, come cosce, glutei e addome.

1 gli edemi

che cosa succede

La premessa per l'avvio di questo disturbo è un'alterazione del microcircolo (la circolazione sanguigna che si svolge a livello dei vasi minori, i capillari, e che assicura gli scambi nutritivi tra sangue e tessuti) che rallenta e non riesce più a irrorare bene i tessuti. **I capillari si dilatano e divengono più permeabili, lasciando fuoriuscire la parte liquida del sangue, il plasma,** che va a depositarsi nel pannicolo adiposo tra una cellula e l'altra. Si verifica così uno squilibrio tra la quantità di liquidi presenti nei tessuti e la capacità di smaltimento del sistema linfatico (deputato a raccogliere le scorie e i liquidi in eccesso). I liquidi non vengono eliminati e si formano edemi (gonfiori).

come si riconosce

La pelle diventa più pastosa e, a causa del ristagno di liquido, più tesa. Se si esercita una pressione con un dito, sulla cute rimane un segno bianco per qualche secondo. Alla sera è facile avvertire gonfiore e pesantezza alle gambe.

2 la pelle a buccia d'arancia

che cosa succede

Le cellule, per effetto dei liquidi trasudati, si allontanano tra loro, mentre le fibrille (filamenti di collagene che ricoprono gli adipociti) si induriscono e si ispessiscono, unendo in una fitta rete diversi adipociti. **Si formano così tanti micronoduli,** che rendono irregolare e meno compatta la pelle.

come si riconosce

Al tatto si sentono numerosi microgranuli e la pelle assume una consistenza a "buccia d'arancia".

3 l'aspetto a materasso

che cosa succede

Con il tempo i noduli diventano sempre più grandi fino a divenire **"macronoduli cellulitici", gruppi ispessiti di cellule di grasso** tenuti insieme da una fitta rete di fibre di collagene. Al tatto si presentano mobili e dolorosi. Inoltre, i capillari compressi tra i noduli e il liquido fuoriuscito diventano più radi, tortuosi e rigonfi in alcuni punti.

come si riconosce

Questo stadio della cellulite presenta al tatto macronoduli, voluminosi insiemi di adipociti, molto dolorosi. La cute è ondulata e contiene diversi "crateri".

Servizio di Patrizia Masini

Consulenza: dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa a Milano

perché è favorita dalla gravidanza

● **La tempesta ormonale che avviene nei nove mesi facilita la formazione e l'aggravamento della cellulite.** Proprio gli ormoni tipici della gravidanza (estrogeni e progesterone) sono i primi responsabili della comparsa del disturbo. La loro azione rende le pareti dei capillari più fragili e facilita il travaso di liquidi dai vasi sanguigni al tessuto adiposo, aprendo la strada alla cellulite.

● **Anche l'aumento di peso predispone alla formazione di cuscinetti di grasso e cellulite.** Il pancione, inoltre, ostacola la circolazione sanguigna e il ritorno del sangue verso il cuore, favorendo la stasi venosa (il rallentamento della circolazione). Infine, la posizione stessa che la gestante assume negli ultimi mesi, con la schiena molto inarcata, tende ad accentuare ancora di più il problema.

l'aiuto delle Creme

Le creme anticellulite agiscono su diversi fronti. Non migliorano soltanto lo strato superficiale della pelle, ma ridanno compattezza alla cute, favoriscono il drenaggio dei liquidi e sciolgono i grassi. Se utilizzati tutti i giorni con costanza, mattino e sera, questi preparati, pur non risolvendo completamente il problema, possono aiutare a eliminare qualche centimetro e a rendere meno evidente l'aspetto a "buccia d'arancia" della pelle.

che cosa contengono

Ecco alcune delle sostanze utilizzate nella preparazione di creme o di gel per combattere la cellulite:

Centella, escina, teofillina e ippocastano: depurano e sgonfiano i tessuti, favorendo l'eliminazione di liquidi e scorie.

Caffeina, carnitina, gambo d'ananas, ippocastano, quercia marina e garcinia cambogia: svolgono un'azione lipolitica, aiutano cioè a sciogliere i depositi di grasso, favorendone lo smaltimento.

Edera, rusco, mirtillo e ginkgo biloba: stimolano la circolazione, tonificando le pareti dei vasi capillari e diminuendo la quantità di liquidi trasudati.

Enzimi antinfiammatori (superossidodismutasi): neutralizzano l'infiammazione cronica presente nelle cellule colpite dalla cellulite.

Oligoelementi (magnesio, silicio, rame, iodio, ferro, zinco, manganese, zolfo): favoriscono lo smaltimento dei liquidi, attivando il metabolismo dei tessuti e stimolando la microcircolazione.

Aloe vera, pantenolo, oli vegetali, proteine di grano idrogenato, mucopolisaccaridi: idratano e levigano la pelle, attenuando l'effetto irregolare e stimolando il rinnovamento cellulare.

UNA GUIDA PER SCEGLIERE

segue a pag. 86

PER DRENARE I LIQUIDI

con escina e ginkgo biloba

Legs Relax di Korff è un trattamento antifatica idratante che aiuta a ridurre la sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe dovuta al ristagno di liquidi nei tessuti. È un'emulsione che contiene, tra l'altro, escina, ginkgo biloba ed estratti delle radici di quercia per proteggere i vasi capillari. Il tubo da 150 millilitri, in vendita in farmacia, costa 29.000 lire.

con principi tonificanti

La crema Idro-Tonificante per Gambe Stanche Nivea Body Specifiques è un trattamento che tonifica e idrata le gambe gonfie e affaticate. Grazie a principi rinfrescanti che stimolano e riattivano la circolazione, questa crema dona alle gambe un immediato sollievo e una sensazione di leggerezza. Il flacone da 150 millilitri costa 10.150 lire.

PER RIDURRE I GRASSI

con il retinolo

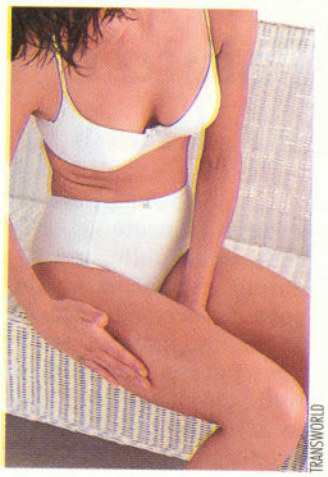
Retinol Concentré Anticellulite è un nuovo prodotto studiato da RoC per contrastare le adiposità localizzate e l'aspetto a buccia d'arancia della pelle. Contiene retinolo (vitamina A) che stimola l'attività cellulare, caffeina, che riduce i depositi di grasso, e rusco, che stimola la microcircolazione. Di rapido assorbimento, può essere utilizzato anche in gravidanza e un'ora prima di esporsi al sole. Il flacone da 150 millilitri è in vendita in farmacia a 44.000 lire.

con la caffeina

GlucoBlock di Vichy contiene caffeina e un complesso di sostanze in grado di contrastare la trasformazione in grasso degli zuccheri in eccesso presenti nel sangue. È questa infatti una delle cause principali della diffusione della cellulite. GlucoBlock è un gel di facile e rapido assorbimento. In farmacia, il tubo da 200 millilitri costa 39.000 lire.

cellulite:
come combatterla da sole

segue da pag.85


TRANSWORLD

il ruolo della dieta

● **La cellulite si combatte anche a tavola, con una dieta non troppo calorica.** Il sovrappeso, infatti, determina accumuli di grasso che rendono difficoltosa la circolazione dei liquidi, peggiorando ancora di più il problema.

● **Il peso forma non mette però al riparo dal disturbo** poiché in realtà anche le donne magre ne possono essere afflitte.

i cibi da evitare

● **Caffè, alcolici, fritti e sale** vanno limitati drasticamente, perché possono favorire la produzione di tossine e la ritenzione idrica. È bene evitare anche gli **alimenti ricchi di grassi** (**formaggi grassi, burro, panna e salse**) in quanto si trasformano più facilmente in accumuli di adipe.

quelli da limitare

● Gli **zuccheri semplici** (**zucchero bianco e dolciumi**) vanno limitati e tra i **carboidrati** (**pasta, riso e pane**) sono da preferire gli alimenti integrali che contengono fibre e aiutano a disintossicare l'organismo. È consigliabile consumare con moderazione i **tipi di carne più grassi**.

quelli da preferire

● **Frutta e verdura fresca** regolarizzano l'intestino e purificano l'organismo. L'apporto di proteine deve essere costituito per lo più da **carni magre, pesce, legumi e latticini leggeri come ricotta e fiocchi di latte.** È importante, per il drenaggio dei liquidi, bere ogni giorno lontano dai pasti **due litri circa di acqua naturale**.

i benefici della ginnastica

● **L'attività fisica è molto utile contro la cellulite:** migliora la circolazione, tonifica i muscoli e rimodella il profilo del corpo. Con il movimento, infatti, si favorisce il buon funzionamento di vene, arterie e capillari. Ecco qualche esercizio da ripetere ogni giorno.

per le gambe e i glutei

● **A carponi con i gomiti appoggiati a terra e la schiena dritta.** Una gamba è tesa all'indietro, con il piede a martello, leggermente sollevata da terra. Piegare verso il busto la gamba e riportarla nella posizione di partenza; eseguire i movimenti facendo attenzione a non inarcare la schiena. Ripetere due o tre serie da 20 esercizi per ciascuna gamba.

per l'esterno cosce e i glutei

● **Sdraiate a terra su un fianco,** con la testa appoggiata sul braccio disteso, la schiena dritta, le gambe piegate e le cosce ad angolo retto con il busto. Aprire la gamba più esterna lentamente, portando il ginocchio verso l'alto. Riportare la gamba nella posizione iniziale e ripetere due-tre serie da 20-30 movimenti per ciascuna gamba.

per l'interno coscia

● **Sdraiate a terra a pancia in su,** le braccia lungo i fianchi, piegare le gambe avvicinando i talloni ai glutei e sollevare poi i piedi da terra. Aprire lentamente coscia gambe e poi richiudere. Ripetere due-tre serie da 20-30 esercizi.

Per vincere la cellulite occorre una dieta disintossicante

PER SMALTIRE I GRASSI

con i mucopolisaccaridi

Medicell Azione Urto di Sant'Angelica è una crema per il trattamento della cellulite localizzata più difficile. Contiene un ricco complesso di principi attivi che aiutano lo smaltimento dei grassi e migliorano la circolazione. Grazie a sostanze come i mucopolisaccaridi, poi, stimola il ricambio cellulare e attenua l'aspetto a buccia d'arancia. In farmacia il flacone da 200 millilitri costa 60.000 lire.

con gli estratti vegetali

Phytophyline di Lierac è un trattamento anticellulite a base di estratti vegetali che aiutano a ridurre gli accumuli di grasso localizzati e rendono più liscia e morbida la pelle. Le fiale sono indicate per una cura d'urto, da applicare quotidianamente mattino e sera per 6-8 settimane. Il gel, invece, è adatto per la cellulite allo stadio iniziale o come mantenimento. In farmacia, il cofanetto da 20 fiale costa 65.000 lire e il tubo di gel da 150 millilitri 48.000 lire.

in breve

● La cellulite è un inestetismo provocato dal ristagno di liquidi nei tessuti, che può peggiorare durante la gravidanza.

La pelle appare gonfia e irregolare, con un tipico aspetto a buccia d'arancia o, nelle fasi più avanzate, a materasso.

● Per combattere questo disturbo si deve bere molta acqua, seguire una dieta disintossicante o, se occorre perdere peso, ipocalorica (a basso contenuto di calorie). È utile fare attività fisica e utilizzare con costanza le creme anticellulite.