

SAPERE & SALUTE

EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTOMEDICAZIONE IN FARMACIA

Alimentazione

La sicurezza
in tavola

Psiche

Ammalarsi
per gioco

DOSSIER

Se i neuroni
invecchiano

Camila Raznovich
"Confesso le mie paure"

Natura e Benessere
da pag. 27

BELLEZZA

Buccia d'arancia

COMPAGNA di una vita?

Dottoressa Bucci, è vero che basta una vita sana per evitare la cellulite?

Uno stile di vita corretto può aiutare, ma, purtroppo, non è sufficiente. Come è noto, la comparsa di questo inestetismo è fortemente influenzata da fattori ormonali e dagli estrogeni in particolare. La cellulite è un ingrossamento del tessuto adiposo legato a una primaria alterazione del microcircolo. Per semplificare, possiamo dire che sulla superficie delle cellule adipose ci sono recettori preposti all'accumulo (lipogenesi) o al rilascio (lipolisi) di grassi contenuti nelle cellule stesse. L'equilibrio tra lo stoccaggio e la cessione dei grassi è determinato da un enzima, la lipasi ormono-sensibile. La cellulite è influenzata da molti fattori: oltre agli estrogeni, le alterazioni degli ormoni della tiroide, una predisposizione genetica, oppure disturbi circolatori costituzionali sia del sistema venoso, sia del sistema linfatico, che favoriscono l'accumulo di liquidi e un sovraccarico del microcircolo. Anche l'alimentazione può influire molto, così come la vita sedentaria e lo stress. Non aiutano gli abiti molto aderenti e non elasticizzati: tutto ciò che comprime

Le donne farebbero, e fanno, di tutto per avere una silhouette asciutta e senza cellulite. Ma che cosa può essere davvero utile? Ecco gli strumenti per combattere questo fastidioso inestetismo

Di Raffaella Tavan

Quando si affaccia la primavera e si avvicina la prova costume, la maggior parte delle donne diventa facile preda del panico da cellulite. Con la speranza di trovare la soluzione definitiva, ci si affida, spesso sconsideratamente, alle diete più strambe e ai rimedi miracolosi, siano essi trattamenti chirurgici, pastiglie, creme o massaggi. Proviamo a fare un po' di chiarezza con l'aiuto di Mariuccia Bucci, dermatologa plastica a Sesto San Giovanni.

l'inguine determina un rallentamento della circolazione con conseguente ristagno di tossine e infiammazione dei tessuti. Anche i tacchi alti possono fare danno: costringono a una postura scorretta e, quindi, ostacolano la normale circolazione sanguigna nelle gambe.

Quindi non è sufficiente perdere peso per far scomparire la cellulite?

Per non favorire la cellulite bisognerebbe seguire una dieta iposodica e povera di grassi. È giu-



sto cercare di contenere il consumo dei carboidrati, ma è sbagliato eliminarli. Per lavorare il nostro organismo ha bisogno di zuccheri (non scordiamo che, durante la giornata, il 70% dei carboidrati viene utilizzato dal cervello), meglio se introdotti durante la prima parte della giornata. È sbagliato anche eliminare completamente i grassi:

è sufficiente che non superino il 20% dell'apporto calorico complessivo giornaliero. E poi è importante fornire le giuste quantità di proteine, sali minerali e vitamine e liquidi. La dieta ideale, quindi, deve essere povera di sodio, ma non necessariamente

ipocalorica, a meno che non ci siano problemi di sovrappeso.

Sugli inestetismi della cellulite si può intervenire in modo risolutivo?

Non esiste una pastiglia miracolosa, come spesso chiedono le

Aiuti in pillole

▼ **Acceleratori del metabolismo basale.** Generalmente si tratta di estratti di alga ricchi di iodio (per esempio il Fucus Vesiculosus o il Kelp), o a base di caffeina, come il tè verde, il caffè verde, gli estratti linoleici coniugati. Questi integratori vanno assunti seguendo scrupolosamente le dosi consigliate in etichetta e soltanto per i periodi di trattamento indicati. Gli ultimi studi dimostrano che anche il calcio ha un'azione interessante: aumenterebbe la lipolisi e ridurrebbe l'assorbimento dei grassi a livello intestinale.

▼ **Drenanti.** Per combattere la ritenzione idrica si può ricorrere ai diuretici naturali: estratti di gambo d'anans, betulla, ippocastano e così via. Tra le novità, l'estratto di laminaria giapponese, che apporta potassio e rimuove il sodio in eccesso. Per evitare la formazione di calcoli e per potenziarne l'efficacia, durante l'assunzione dei drenanti bisogna bere molta acqua.

▼ **Attivatori del microcircolo.** Quando serve ossigenare meglio il tessuto sottocutaneo e restituire tonicità a vene e capillari si può ricorrere agli estratti di mirtillo, rusco, ribes, tarassaco, ginkgo biloba. Attenzione per quest'ultimo: non può essere utilizzato insieme ad anticoagulanti e antiplastrici, perché aumenta la fluidità del sangue.

▼ **Fibre.** Quando alla cellulite si accompagna anche il sovrappeso, si possono utilizzare gli integratori che aumentano il senso di sazietà. I più famosi e comuni sono il chitosano e il glucomannano. Le fibre si gonfiano a contatto con l'acqua, formando una sorta di gelatina che dà un senso di sazietà nello stomaco e avvolge i principi nutritivi, diminuendo l'assorbimento di grassi e zucchero nell'intestino. Si devono assumere vicino ai pasti e devono essere presi con molta acqua, altrimenti non si forma la gelatina. Anche questi integratori vanno usati attenendosi scrupolosamente a dosaggi e periodi di cura: l'uso cronico può influenzare la biodisponibilità di vitamine e minerali.

▼ **Inibitori dell'appetito.** Se non si riesce a controllare la fame nervosa si possono utilizzare gli estratti di rhodiola rosea. Quest'ultima, tra l'altro, stimola la serotonina, che controlla l'appetito e dà anche buonumore.

Buccia d'arancia

pazienti. Parliamo di un disturbo cronico, che tende a ripresentarsi: possiamo dire che la guerra alla cellulite non finisce mai. Mentre inestetismi come la *colotte de cheval* (adiposità localizzate nelle donne sotto i glutei) o le *maniglie dell'amore* (accumuli sui fianchi negli uomini) possono essere rimossi in maniera duratura (è importante l'alimentazione), la cellulite non si risolve mai definitivamente, perché risente molto dell'influenza ormonale ciclica. In più i risultati ottenuti con interventi estetici o chirurgici, creme, integratori alimentari vanno mantenuti con l'attività fisica, l'alimentazione corretta, abitudini di vita sane, massaggi e così via.

In farmacia si trovano molti integratori anti-cellulite. Sono davvero utili?

Possono senza dubbio esserlo, se vengono utilizzati nel modo corretto. Come abbiamo detto, nella formazione della cellulite concorrono molti fattori: il ristagno di liquidi, l'alterazione del microcircolo, la rottura dell'equilibrio tra lo stoccaggio e il rilascio dei grassi, la dieta ipercalorica e ipersodica. Il punto è: di che cosa ha più bisogno la paziente? Per orientarsi bisognerebbe sempre chiedere consiglio al farmacista o al dermatologo. È importante leggere attentamente le etichette di questi prodotti, soprattutto per quanto riguarda le quantità dei principi attivi. Faccio un esempio, tra gli ingredienti spesso si trova il gambo d'ananas, ricco di bromelina, che aiuta a eliminare i liquidi. Ma la presenza da sola di questo estratto

vegetale non garantisce nulla: ciò che è determinante è la titolazione in unità proteolitiche dell'estratto. Ribadisco: bisogna leggere le etichette e chiedere consiglio quando si hanno dubbi. Altro fattore importantissimo è il rispetto delle modalità d'uso. Non si deve protrarre l'assunzione dell'integratore oltre il trattamento consigliato. Alcuni contengono estratti ricchi di iodio, che possono influenzare la funzionalità tiroidea, oppure altri riducono l'assorbimento dei nutrienti: l'uso cronico può creare danni.

Stesso discorso per i dosaggi: vietato aumentare le dosi, perché può essere controproducente. Per esempio, il selenio, se assunto in dosi eccessive, fa cadere i capelli e dà distrofia ungueale.

E se una donna desiderasse risolvere il problema più velocemente e con un intervento più "drastico"?

Una tecnica molto efficace e poco invasiva, secondo me, è la microterapia: si tratta di microiniezioni in loco di una soluzione ipertonica dall'azione drenante che, associata ai massaggi, aiuta a espellere i ristagni di liquidi. In genere sono sufficienti dieci sedute settimanali e, in seguito, alcuni richiami mensili. Oppure, sempre a cadenza mensile, l'iniezione, soltanto negli accumuli adiposi, di fosfatidilcolina e di acido deossicolico. ●