

Inestetismi DA CONTRASTARE

Cellulite e adipe: dermocosmetici e integratori, in sinergia, se ben consigliati dal farmacista, possono far ritrovare la silhouette

Arriva la bella stagione e come sempre le persone cominciano a fare i conti con due inestetismi che mettono a dura prova la silhouette delle donne ma anche del pubblico maschile. In farmacia arrivano perciò clienti alla ricerca di prodotti adatti a diminuire questi fenomeni, forse dimenticando che i primi elementi da tenere in considerazione sono alimentazione, esercizio fisico e stile di vita.

Da qui parte Mariuccia Bucci (foto sotto), nutridermatologa, per spiegare come è possibile contrastare pelle "a buccia d'arancia" e peso in eccesso, in vista dell'appuntamento con l'estate.



URGE AGIRE IN ANTICIPO

«La cellulite è causata da una stasi venosa e linfatica e alla base di questo inestetismo c'è un'alterazione del microcircolo, con ristagno di liquidi, insieme a un rallentamento del metabolismo», spiega la specialista. «È un fenomeno tipicamente femminile ed è influenzato da fattori ormonali. Per questo la predisposizione cellulitica può coincidere con la pubertà e continuare con la ciclicità mestruale, le abitudini alimentari sbagliate, la sedentarietà, l'assunzione di contraccettivi; è influenzata anche da fattori genetici, disturbi circolatori e ha vari stadi. Le prime due fasi iniziali sono dovute, principalmente, a stasi linfo-venosa che dà origine a edemi e ritenzione. In questa fase, quindi, dermocosmetici specifici (associati a un vigoroso massaggio che favorisce l'attivazione della microcircolazione) e integratori drenanti possono essere un buon aiuto per contrastarla. Nella terza fase, invece, cala l'edema ma cresce il fenomeno fibrotico (setti fibrosi) del connettivo che circonda i lobuli adiposi, dando luogo a retrazioni che inizialmente producono il famoso effetto "a buccia d'arancia" con l'intrappolamento degli adipociti che, nella quarta fase, diventa un effetto "a materasso", dove si perde la struttura della sottocute con alterazione del tessuto connettivo e del tessuto adiposo». Sostanzialmente, quindi, è necessario agire

sul fenomeno iniziale anche se i fattori che influenzano questo inestetismo sono numerosi. La moderna scienza dermocosmetica mette in campo diversi prodotti: dalle creme ai gel e ai sieri, dai cerotti alle guaine a lento rilascio di sostanze che possono contrastare la cellulite, tenendo conto che gli attivi impiegati sono ormai conosciuti: caffeina (oggi utilizzata anche al 5 per cento che attiva il metabolismo), *Escina*, *Fucus* o *Laminaria digitata* (alghe brune, ricche di iodio organico, che accelerano il consumo energetico dell'organismo), Carnitina, Fosfatidilcolina, Centella asiatica e Ippocastano (ad azione antiedemigena e contro la ritenzione idrica) e i Flavonoidi, che hanno un'azione sul microcircolo.

Nel campo dell'integrazione alimentare la cellulite può essere "aggredita" da più parti, tenendo presente che questi prodotti, che sono sempre un mix di ingredienti, devono rispettare le indicazioni di somministrazione e non devono superare, in genere, le otto settimane di utilizzo nel caso di prodotti contenenti ingredienti che accelerano il metabolismo (*kelp*, *fucus*, eccetera); anzi, meglio sarebbe alternarli in cicli di assunzione.

«All'interno dell'offerta di integratori», specifica Mariuccia Bucci, «ci sono sostanze che svolgono attività diverse. Ci sono quelle che accelerano il metabolismo, che contengono iodio (la sostanza che più agisce sull'inestetismo della cel-

lulite) ma anche il the e il caffè verdi (quest'ultimo grazie all'acido clorogenico riduce il tasso degli zuccheri circolanti nell'organismo), il cromo picolinato, la garcina cambogia (una pianta orientale) che, con l'acido idrossicitrico estratto dalle sue bacche, impedisce la conversione degli zuccheri in grassi. Poi ci sono gli integratori a base di fibre (per esempio, chitosano o glucomannano) che invece, assunti con una buona dose di acqua, riducono l'appetito perché danno un senso di sazietà. Ma anche questi non possono essere assunti cronicamente o per lunghi periodi, perché le fibre inglobano tutti i nutrienti e quindi vitamine e sali minerali non potrebbero venire a contatto con l'intestino ed essere biodisponibili per svolgere le loro funzioni. Ci sono poi integratori che calmano la cosiddetta "fame nervosa" stimolando il buon umore. Fra gli ingredienti di questi prodotti la *Rodiola rosea* o l'estratto di iperico che stimolano la produzione di serotonina. Tra gli integratori drenanti si trovano, infine, quelli a base di gambo d'ananas che contengono bromelina, e poi ippocastano, equisetolo, betulla; senza dimenticare quelli rassodanti a base di aminoacidi essenziali a basso contenuto calorico che servono nei casi di certe celluliti "molliti" o quando i tessuti perdono la loro tonicità o la massa magra per diete drastiche».



ECCESSO DI GRASSO LOCALIZZATO

Diverso è l'approccio che è necessario avere quando invece si parla di adipe localizzata, inestetismo riguardante sia i soggetti femminili sia quelli maschili, che cercano strade percorribili per contrastarla e mantenere il controllo del peso.

«In questo caso vanno distinte le problematiche che possono portare all'eccesso di adipe nelle donne in alcune zone specifiche del corpo, soprattutto nella parte centrale del tronco (fianchi, addome) cioè del punto vita», puntualizza Bucci. «Si tratta di un fenomeno influenzato da fattori ormonali e dalla man-

canza di estrogeni tipica della menopausa. Nel tessuto adiposo, infatti, esistono recettori molto sensibili preposti all'accumulo dei grassi cioè alla lipogenesi e altri al rilascio degli stessi, cioè alla lipolisi. Questi fenomeni sono gestiti dalla lipasi, un'enzima ormonosensibile e, quindi, nella donna, situazione ormonale, metabolismo e corretto funzionamento della tiroide influenzano fortemente sia l'adiposità localizzata sia la cellulite. Nell'uomo, invece, sono soprattutto la

mancanza di esercizio fisico, la predisposizione personale e l'alimentazione errata a causare l'accumulo dei grassi. Per questi ultimi, quindi, l'impiego di un dermocosmetico deve essere soprattutto ad azione lipolitica».

Nel caso di adipe eccessiva un ruolo fondamentale è svolto dall'alimentazione, che deve permettere il giusto equilibrio tra alimenti ingeriti e calorie consumate per non rischiare, come si è detto, un accumulo esagerato di riserve energetiche o grassi che, se non bruciati dall'organismo, si trasformano in "rotolini" sui fianchi delle donne o nelle famose "maniglie dell'amore" nei maschi.

Per quanto riguarda gli integratori, poi, visto che ne esistono tipi diversi e che ognuno è, in realtà, composto da un mix di sostanze con azioni differenti, va ricordato che per consigliarli al meglio è necessario partire dai sintomi più evidenti del singolo. Per esempio: gambe gonfie nelle donne, fame nervosa, esigenza di accelerare il metabolismo in chi non fa attività sportiva, eccetera. Trattandosi di integratori alimentari, devono sopperire a ciò che le persone non assumono con gli alimenti

e vanno usati nel modo corretto, come i farmaci. «Per questo prima di consigliare dermocosmetici e integratori ai propri clienti per contrastare adipe e cellulite», sottolinea Bucci, «conviene fare domande precise sul tipo di alimentazione che la persona segue, quale è il suo livello di idratazione, quali attività fisiche svolge con regolarità. Nelle situazioni "normali" va comunque sconsigliato l'uso eccessivo di sale (ma anche di insaccati o cibi affumicati) se si è di fronte a un caso di cellulite mentre va incentivata l'assunzione di acqua e di bevande come the e caffè verdi, estratti di arancio amaro (*Citrus aurantium*), guaranà. Va sempre bene privilegiare il consumo di frutta e verdura e optare per non mangiare carboidrati alla sera. Bisogna informarsi poi se il soggetto fa uso di farmaci (anche la pillola anticoncezionale, nel caso delle donne) e suggerire gli integratori giusti per sopperire alle eventuali carenze di alimentazione. Il tutto tenendo presente che solo creando una sinergia fra il dermocosmetico, l'integratore, il regime alimentare e l'attività fisica si potrà agire sul metabolismo e quindi sulle cause principali di questi due fastidiosi inestetismi. Non dimenticando, infine, che nei casi di gravi scompensi alimentari o di situazioni patologiche il cliente va indirizzato a uno specialista». ●

NEL TESSUTO ADIPOSO ESISTONO RECETTORI MOLTO SENSIBILI PREPOSTI ALL'ACCUMULO DEI GRASSI CIOÈ ALLA LIPOGENESI

