

F

solo
1€

*Laura
Morante*

**PER SEDURRE
BISOGNA
PIACERE
A SE STESSA**

N.4 settimanale 4 luglio 2012 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
LUI AVEVA UN'ALTRA
FAMIGLIA. E IO NON LO SAPEVO

PRIMO REGGIANI
INNAMORARSI
NIENTE TI RENDI
PIÙ FELICE

Beauty

CELLULITE:
I NUOVI METODI
CHE FUNZIONANO

ASIA ARGENTINI
È FINITA ANCHE
LA STORIA
CON MICHELE

VACANZE
MAGICA PUGLIA
TRA VERDE E MARE

**VITTORIA CABELLO
E LE ALTRE**
SINGLE SI DIVENTANO
(MA POI SI SCOPRONO)
CHE È BELLO

Moda

**COSA METTO
IN VALIGIA**

EROSI
A COSA PENSANO
GLI UOMINI MENTRE
FANNO L'AMORE

Torna in linea

PERDI TRE CHILI IN DUE SETTIMANE



Cellulite: se ti impegni a fondo oggi puoi vincerla

L'appuntamento non è più rimandabile, perché il caldo mette a nudo il corpo e la sua nemica. Inutile perdere tempo con trattamenti alla moda, meglio concentrarsi su terapie, creme e integratori che funzionano davvero, senza fare danni. Come ci spiegano tre super esperti

di Laura d'Orsi

Ridisegna le curve con tè verde e fico d'India

La pelle a materasso si combatte anche dall'interno, scegliendo le "pillole" mirate. Come suggerisce la dermatologa nutrizionista, Mariuccia Bucci

Gli integratori possono servire?

Sì, specie se abbinati alle creme, perché lavorano in sinergia.

Quali scegliere?

Se la cellulite è dovuta all'accumulo di grassi, vanno scelti integratori a base di fucus o alghe brune, perché velocizzano il metabolismo delle cellule adipose. Oppure caffè, tè verde e carbonato di calcio perché sono termogenetici, cioè determinano un aumento di calore nell'organismo e quindi un maggiore dispendio energetico, che aiuta a ridurre il tessuto adiposo. Per combattere la ritenzione idrica meglio puntare

sull'azione diuretica della bromelina, enzima contenuto nel succo d'ananas, e del fico d'India.

Si trovano anche al supermercato. Vuol dire che sono innocui?

No, infatti alcune sostanze possono interferire con i farmaci o con il metabolismo. Esempi classici il ginkgo biloba, sconsigliato in caso di terapie anticoagulanti, e il fucus che può influenzare l'attività della tiroide.

Quali sono le controindicazioni?

Gli integratori non vanno presi per più di otto settimane e sono vietati durante gravidanza e allattamento.





“L'esfoliazione prima
del massaggio facilita
la penetrazione e
l'azione degli attivi

Le nuove terapie che fanno la differenza

Il sogno di tutte è quello di liberarsene in fretta e senza sforzi. E per questo ci si affida a tecniche spesso invasive e borderline. Noi vogliamo puntare su soluzioni affidabili dai risultati duraturi. Come spiega la dottoressa Rita Giacomello

Quando bisogna rivolgersi a un medico estetico?

Se dieta, attività fisica, creme e massaggi non danno risultati, non resta che consultare lo specialista.

Come capire se si è di fronte a un professionista competente?

Prima di iniziare una terapia vera e propria, è necessaria una visita accurata che valuti eventuali problemi di circolazione, ritenzione idrica, adiposità, disturbi del metabolismo e fattori ormonali. Tra gli esami che si possono fare per capire qual è la reale entità della cellulite è utile l'ecografia dell'ipoderma, mentre l'ecodoppler controlla se la circolazione alle gambe è sofferente oppure no.

La classica mesoterapia è ancora valida?

Sì, è una delle terapie più "antiche" ma efficaci. In ogni seduta si fanno diverse iniezioni, a base di farmaci che hanno diverse azioni, da quella antiedema all'antinfiammatoria e vasoprotettiva.

Quante sedute servono?

Un ciclo prevede almeno dieci sedute, che vengono fatte ogni quattro giorni nelle prime due settimane e ogni sei in quelle successive, con un costo che va dagli 80 ai 110 euro a seduta. Gli effetti sono sempre positivi e, con un richiamo al mese dall'autunno alla primavera,

si prolungano realmente nel tempo. E poi la sensazione di leggerezza alle gambe è impagabile. L'importante, e questo è da tenere bene a mente, è testare prima i farmaci per evitare eventuali reazioni allergiche.

Quali trattamenti, secondo lei, garantiscono risultati?

Sicuramente la dermoceroterapia. Attraverso l'uso di speciali manipoli si esegue un massaggio profondo, che favorisce l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione delle tossine, mentre le cellule di grasso perdono compattezza e gli accumuli di adipe si smaltiscono più facilmente. All'inizio si fanno dieci sedute come cura d'urto, almeno due a settimana, e poi un percorso di mantenimento. Il costo va dai 90 ai 100 euro.

E la radiofrequenza?

Funziona. Ma per essere efficace deve prevedere l'uso di tre frequenze diverse, che soltanto i medici possono utilizzare. Sulla zona da trattare vengono passati tre manipoli che emettono onde elettromagnetiche, attenuando la buccia

d'arancia già dopo sei applicazioni. Una seduta costa dai 90 ai 120 euro.

Cosa pensa della cavitazione?

Sono contraria, soprattutto se fatta nei centri estetici. Si tratta di una tecnica a base di ultrasuoni mirati, che mandano in "cavitazione", cioè una sorta di ebollizione, i liquidi delle cellule adipose, portandole alla rottura e poi al riassorbimento. L'estetista non conosce i possibili effetti collaterali (e spesso anche qualche medico s'improvvisa), mentre per questo tipo di trattamento sono necessarie indagini accurate, che escludano la possibilità di conseguenze anche importanti.

A cos'altro è meglio stare attente?

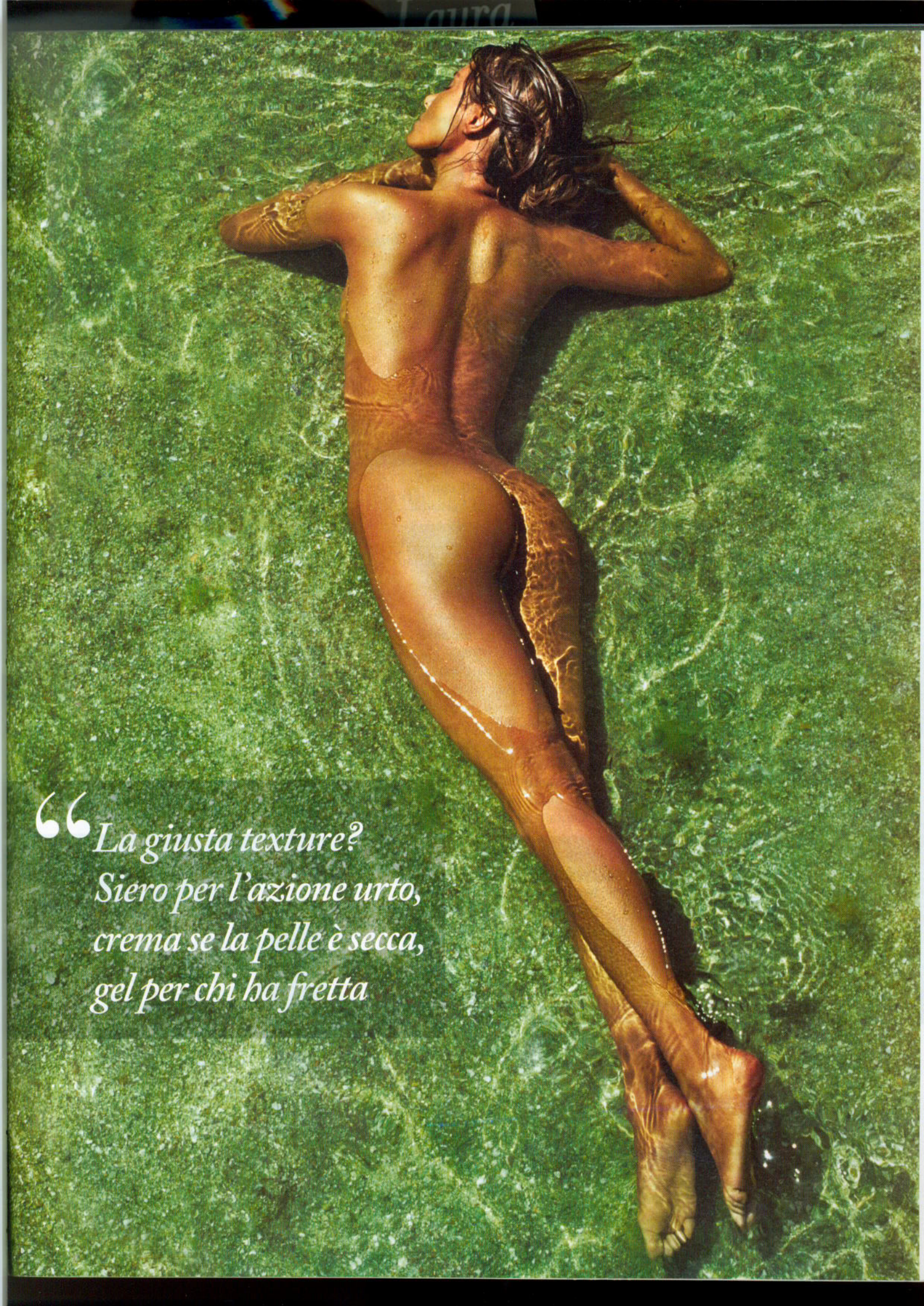
Un'altra terapia che sconsiglio è la lipolisi, con la quale il grasso rimosso, sia chirurgicamente sia con il laser, viene eliminato attraverso le vie linfatiche. Ma i tempi di smaltimento sono lunghi ed esistono rischi di embolia, affaticamento epatico, inoltre si possono formare degli avvallamenti cutanei spesso irreversibili.

LE MIGLIORI ALLEATE DELLE CREME? LE TUE DITA

Non sottovalutarlo. Un quarto d'ora di automassaggio, mattina e sera, non solo riattiva il microcircolo e drena, ma ha un buon effetto anticellulite. Basta imparare i movimenti giusti. «Parti dal pompaggio manuale: con le dita

leggermente aperte, fai cinque pressioni di media intensità sulle zone critiche. Massaggia la crema con ampi cerchi su cosce, pancia e fianchi, poi prendi un lembo di pelle con entrambe le mani, sollevalo e fallo scorrere come un'onda, e

ripeti il tutto tre volte», spiega Gil Amsallem, fisioterapista esperto in drenaggio linfatico. Infine, con le mani forma un cerchio stretto intorno alla caviglia e risali fino alla sommità della coscia, cinque volte per gamba.



“*La giusta texture?
Siero per l'azione urto,
crema se la pelle è secca,
gel per chi ha fretta*”

La caffeina scioglie, l'ananas leviga

La formula dev'essere "sartoriale", ovvero tagliata su misura per il tipo di cellulite. Ecco come riconoscerla secondo il cosmetologo, Umberto Borellini, e quali attivi usare per metterla definitivamente ko

Dobbiamo credere alle creme anticellulite?

Sì, a patto che si scelgano quelle giuste. E per farlo, occorre prima individuare il tipo di cellulite con cui abbiamo a che fare.

● Per la cellulite **edematosa**, cioè con una forte componente di ritenzione idrica, ma ancora morbida e non dolente al tatto, ci vogliono principi attivi che rinforzino i capillari per impedire ai liquidi di trasudare. Come fanno centella asiatica, edera, ippocastano, escina, betulla ed equisetolo.

● Per la cellulite **adiposa**, che si presenta con accumuli di grasso e perdita di tonicità, occorrono prodotti in grado di stimolare l'attività delle lipasi, gli enzimi che "sciogliono" i grassi nelle cellule. In genere contengono alghe brune, quercia marina e caffeina.

● Per la cellulite **fibrosa**, con noduli duri e dolorosi e accompagnata da profondo rilassamento cutaneo, sono perfette le creme a base di bromelina (enzima contenuto nell'ananas) e di papaina, che aiutano le fibre indurite a sciogliersi.

Quali formulazioni preferire?

Le creme, perché costringono ad automassaggiarsi e poi hanno una formula più completa, visto l'alto contenuto di ingredienti sia lipo che idrosolubili. Il gel a base acquosa, invece, contiene solo principi idrosolubili. Ottimi anche i cerotti, con una concentrazione massima di principi attivi, a lento e graduale rilascio. L'ideale è una strategia combinata: al mattino gel, alla sera crema o patch.

Le creme che contengono estratti tiroidei e iodio sono davvero sicure?

Anche se in farmacia sono considerati prodotti da banco, è meglio sentire il parere di un medico. Proprio perché gli attivi passano attraverso la pelle, non si può prevedere la reazione dell'organismo. Soprattutto della tiroide, che potrebbe rallentare le sue funzioni.

Si possono ottenere risultati rapidi?

No. Se vuoi che gli anticellulite funzionino, devi metterli due volte al giorno, con costanza, per almeno due mesi.

1 Con la sua azione di freddo-caldo stimola il microcircolo e sgonfia, l'anticellulite per pelli sensibili e intolleranti Defence Body BioNike (32,75 euro). **2** La caffeina combatte l'accumulo dei lipidi, il mix di ruscus, rutina ed escina l'eccesso dei liquidi Aqua Destock 2 in 1 Vichy (31,26 euro). **3** Estratto di salice bianco per il trattamento che contrasta perdita di tonicità e cellulite Body-Slim Concentrato Multiazione Lierac (39,33 euro). **4** Una crema a effetto calore, senza alcol e parabeni, che leviga, tonifica e agisce sulle adiposità localizzate LipoReducer Rimodellante Rilastil (37 euro).

5 Mix di fiore di arancio amaro, coriandolo e foglie di lotus per contrastare l'accumulo dei lipidi e rallentare la formazione di nuove cellule grasse nel soin tutto vegetale Phyto-Svelt Global di Sisley (142 euro). **6** La formula concentrata con carnitina-L e Q10 rassoda la pelle e leviga i cuscinetti adiposi, Good-bye Cellulite 10 Giorni Nivea (12,42 euro). **7** Sali di rutina e caffeina brucia grassi per il trattamento che agisce mentre dormi Celluli Laser Intensive Night Biotherm (50 euro). **8** Gli attivi vegetali penetrano in profondità, grazie al sistema ultra-micronizzato di Anticellulite Evidente e Radicata Pupa (28 euro).

9 Corteccia di cecropia, pianta della Guyana francese, e caffeina contro la cellulite ribelle Cellu Slim Elancyl (38,30 euro). **10** Le staminali di echinacea contrastano l'attività delle cellule adipose grazie a un meccanismo simile a quello degli ultrasuoni Siero Intensivo Anticellulite Collistar (44 euro). **11** La canfora drena e la caffeina diminuisce l'accumulo dei grassi Gel Bodytonic effetto ghiaccio Garnier (10,50 euro). **12** Bromelina, caffeina e guaranà per il trattamento da usare giorno e notte, Fluido Concentrato Superattivo Ananas Cell L'Erbolario (25 euro).

CI HANNO AIUTATO A CAPIRE DI PIÙ

la dermatologa



**MARIUCCIA
BUCCI**

responsabile
del dipartimento
di Nutri
dermatologia
dell'Isplad

il medico estetico



**RITA
GIACOMELLO**

cosmetologa
ed erborista
con studio
a Milano e
Bologna

il cosmetologo



**UMBERTO
BORELLINI**

membro della
Società italiana
di chimica e
cosmetologia

Riducono i gonfiori e aiutano a smaltire i liquidi



1



2



3



4

Livellano i cuscinetti e attenuano la buccia d'arancia



5



6



7



8

Terapia d'urto per la cellulite ostinata e di vecchia data



9



10



11



12