

Il medico spiega come affrontare un inestetismo che colpisce nove donne su dieci

CELLULITE: CAMMINATE NEL MARE PER ALMENO QUARANTA MINUTI

«Passeggiare nell'acqua aiuta a eliminare scorie e liquidi in eccesso dal cui ristagno dipende la formazione della cellulite e fa bruciare i cuscinetti di grasso»

• «Mentre si cammina, il livello dell'acqua non deve superare l'inguine per evitare eccessivi sforzi» • «Inoltre suggerisco che la passeggiata duri per almeno quaranta minuti» • «Prendete il sole, ma state attenti a non scaldare troppo la pelle»

di Roberta Pasero

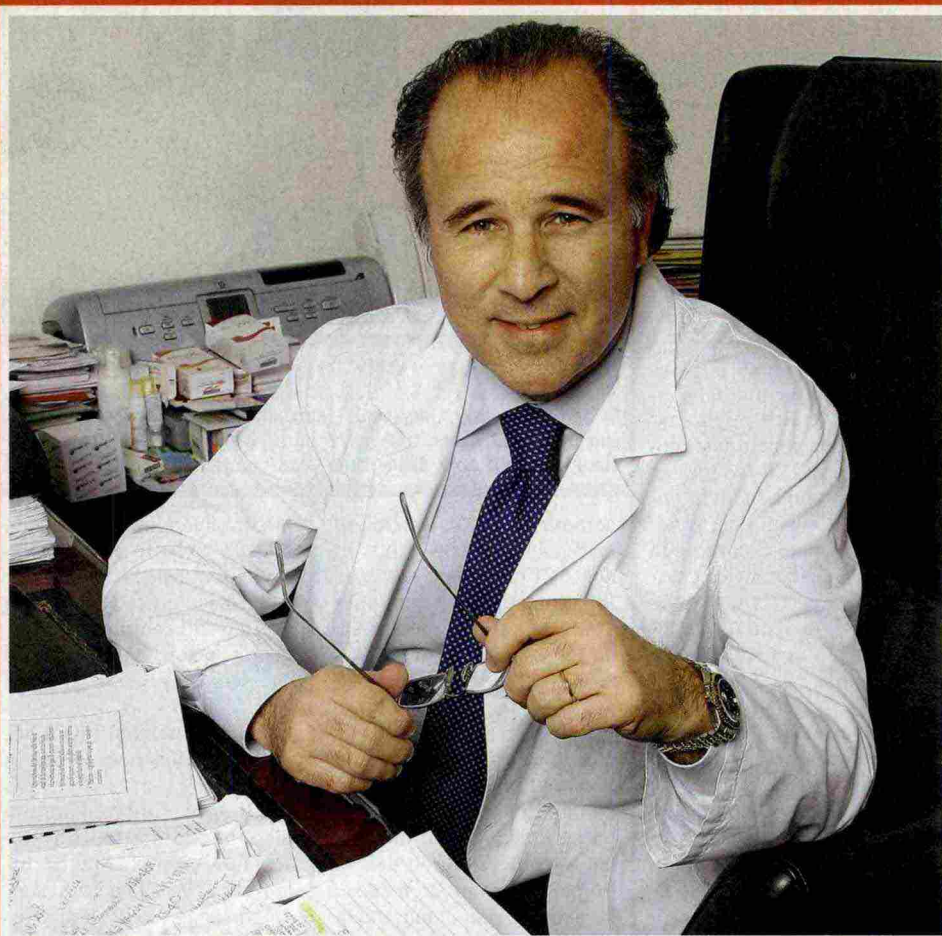
Passeggiare nell'acqua del mare può dare grandi benefici anche sulla cellulite. Per questo consiglio di sfruttare le vacanze al mare per combattere uno degli inestetismi più diffusi, tanto che ne soffrono nove donne su dieci, indipendentemente dal peso, perché l'effetto buccia d'arancia sulla pelle colpisce quasi tutte, anche le magre».

Chi parla è il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani (www.antoninodipietro.it), presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Professore, innanzitutto che cosa provoca la cellulite?

«Le cause principali si possono suddividere in tre grandi gruppi: primarie, secondarie, aggravanti. Le primarie sono di origine genetica e, tra queste, incidono le flebopatie, cioè i disturbi della circolazione venosa come capita soprattutto alle donne di origine me-

continua a pag. 56



«EVITATE I CIBI SALATI» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti dermatologi italiani, presidente-fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis a Milano. «È importante evitare i cibi salati perché il sale trattiene i liquidi nel corpo, peggiorando la cellulite», spiega il professor Di Pietro. «Invece, vanno consumati in abbondanza frutti di bosco e l'ananas».

MEDICINA

continua da pag. 55

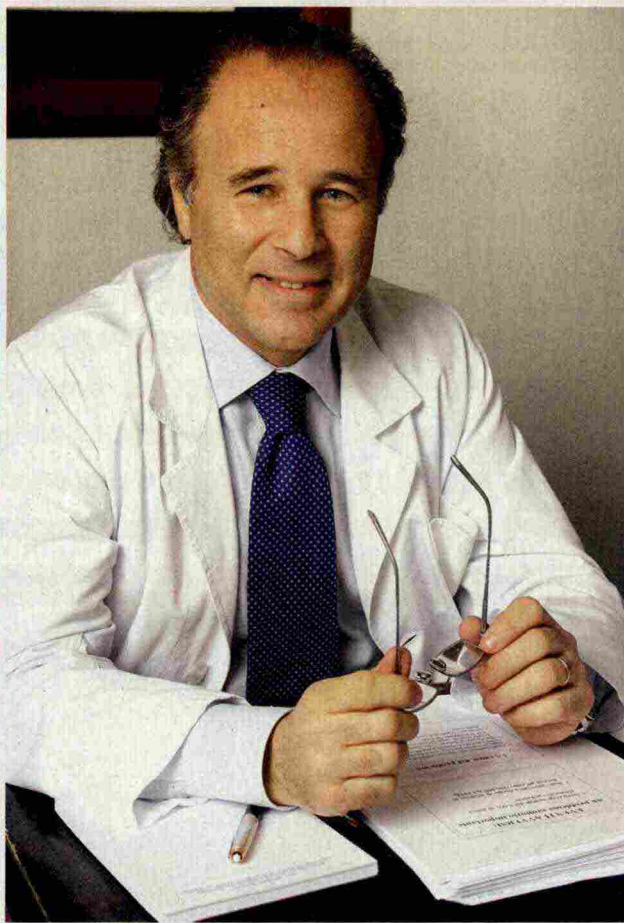
diterranea. Le cause secondarie sono per lo più determinate da alterazioni ormonali conseguenti a gravidanza e climaterio, ma anche da una ridotta funzionalità tiroidea. Poi vi sono le aggravanti, quasi tutte riconducibili allo stile di vita, come a un'alimentazione squilibrata, a stress emotivi, al fumo, a un eccessivo consumo di sale o all'utilizzo di alcuni farmaci come gli antinfiammatori, i cortisonici e gli estrogenici».

Come suggerisce di combattere la cellulite al mare?

«Praticando un'attività molto semplice ma di grande efficacia: le passeggiate nell'acqua. Infatti camminare nel mare fa lavorare al meglio la muscolatura delle gambe creando i presupposti per bruciare il grasso che si è depositato sotto la pelle. Inoltre muoversi nell'acqua favorisce il drenaggio e lo smaltimento di scorie e liquidi in eccesso, dal cui ristagno dipende la formazione della cellulite. Inoltre ha un effetto benefico sul corretto funzionamento del sistema circolatorio: la leggera pressione dell'acqua sulle gambe facilita la risalita del sangue verso il cuore, migliorando l'ossigenazione e la circolazione. Quando il sangue circola meglio ne beneficia anche il metabolismo dei lipidi e più facilmente il corpo può bruciare i cuscinetti di grasso. Il migliore risultato della camminata in acqua si ottiene seguendo una serie di accorgimenti».

Come consiglia di fare la passeggiata in mare anticellulite?

«Prima di tutto ricordo che, mentre si cammina, il livello dell'acqua non deve superare l'inguine per evitare eccessivi sforzi. Inoltre suggerisco che la passeggiata duri per almeno quaranta minuti. Nella prima mezz'ora sono smaltiti soltanto gli zuccheri presenti nel sangue, mentre i grassi depositati nelle cellule



«BEVETE DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO»

Milano. Il professor Antonino Di Pietro. «Raccomando di bere tanto, cioè almeno due litri di acqua al giorno, oltre a centrifugati di frutta e consumare verdure fresche di stagione», dice il professor Antonino Di Pietro.

adipose iniziano a essere bruciati soltanto dopo trenta minuti dall'inizio dell'esercizio. Interrompendo la camminata prima, quindi, si vanificano gli sforzi fatti per combattere la cellulite perché non si aggredisce il tessuto adiposo. Per potenziare l'effetto raccomando di camminare per dieci minuti in avanti e dieci minuti all'indietro, per dieci minuti avanzando su un lato e per altri dieci minuti dall'altro poiché, in questo modo, si fa lavorare tutta la muscolatura delle gambe».

Per contrastare la cellulite, quando il mare è mosso, fa bene anche saltare tra le onde?

«Sì, saltare tra le onde su un fondale sabbioso può stimolare ulteriormente la circolazione e potenzia l'efficacia muscolare. Tutto ciò contribuisce a migliorare la tonicità delle gambe e rassoda i tessuti».

Invece esporsi al sole è benefico oppure nocivo per la cellulite?

«Ci si può abbronzare ma bisogna stare attenti a non scaldare troppo la pelle. Infatti il calore dilata i vasi sanguigni, peggiora la circolazione e favorisce la cellulite perché imprigiona e favorisce il ristagno dell'acqua nel grasso. Per evitarlo suggerisco di fare una doccia fredda ogni cinque, dieci minuti proprio per

contrastare il calore eccessivo sulla pelle».

C'è un trattamento anticellulite che consiglia di fare anche tornando dalla spiaggia, dopo un giorno di mare?

«Sì, è bene sottoporsi a una doccia veloce con acqua che da tiepida diventi fredda per riattivare la circolazione e drenare i liquidi. Per fare questa vera e propria ginnastica vascolare l'acqua non deve superare i 24 gradi: a questa temperatura i vasi sanguigni si richiudono più in fretta e ciò aiuta a drenare l'acqua che ristagna sotto pelle. Inoltre al termine di una giornata di sole e mare a tutti raccomando di applicare creme lenitive e rigeneranti a base di fospidina, vitamina C, delta lattone, Q10, in grado di restituire tonicità e idratazione alla pelle».

Le settimane di vacanze sono anche l'occasione, a volte, per cambiare stile di vita, a cominciare dall'alimentazione. Come suggerisce di modificarla per contrastare la cellulite?

«È importante evitare i cibi salati perché il sale trattiene i liquidi nel corpo, peggiorando la cellulite. Invece, vanno consumati in abbondanza alimenti come i frutti di bosco e l'ananas. I primi, perché hanno un elevato contenuto di flavonoidi, che aiutano la microcircolazione e consentono al corpo di espellere con maggiore facilità l'acqua che ristagna sottopelle. Invece l'ananas va consumato perché è ricco di bromelina, una sostanza antinfiammatoria in grado di eliminare l'acqua prigioniera del grasso. Nell'alimentazione sono poi da prediligere alici, sgombri, merluzzi e sogliole, buoni alleati contro la ritenzione idrica. Infine è molto importante idratarsi bene: è fondamentale bere almeno due litri di acqua al giorno, oltre a centrifugati di frutta e a verdura fresche di stagione».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA