

solo  
2900  
lire

Anna  
bella

# anna

# 60

orologi firmati  
Yves Saint Laurent  
collection:  
puoi vincerli con Anna

Per difendere  
i nostri figli meglio la

## droga libera?

impariamo a bere  
l'acqua (minerale)

San Marino  
interviste al volo

moda il nuovo glamour è

# ALUO

n. 14 - 6 aprile 98



2900 lire



# cellulite

# domande

Come si forma? Ma soprattutto come si elimina? Se sconfiggerla è ancora un punto di domanda qui trovate le risposte e i consigli degli esperti. Ma anche informazioni utili, novità e le mosse giuste per neutralizzarla. Una volta per tutte

di Daria Manzini - foto H. Schatz/Neri

## 1) Serve **dimagrire**?

Mettersi a dieta stretta è di solito il primo passo per fare sparire i cuscinetti. Ma serve? «Solo se c'è un sovrappeso generalizzato», precisa il dottor Damiano Galimberti, dietologo. «In ogni caso, contro la cellulite è importante controllare non tanto la quantità, ma soprattutto la qualità del cibo».

## 2) Perché i **cuscinetti** si formano proprio lì?

Fianchi, cosce, glutei: ecco i punti bersaglio della cellulite. «Si tratta di zone», spiega il dottor Galimberti, «più sensibili all'attività degli ormoni femmi-

nili. Estrogeni e progesterone regolano infatti la sintesi dei grassi e influenzano anche la microcircolazione. Due fattori direttamente responsabili dell'insorgenza della cellulite».

## 3) Quali sono le cause principali?

«La prima, in assoluto, è un ristagno di liquidi», risponde il dottor Antonino Di Pietro, dermatologo. «Se le pareti dei vasi capillari sono troppo permeabili, lasciano filtrare siero contenuto nel sangue, che si lega al grasso. Quest'ultimo diventa come una spugna inzuppata d'acqua. Il ristagno crea un processo infiammatorio: il grasso si indurisce e si sclerotizza».

#### 4) La **mamma** ha la cellulite: l'avrà anche la figlia?

Non c'è "trasmissione" ereditaria della cellulite. Ma una predisposizione su base familiare sì. Come chiarisce il dottor Galimberti: «Può dipendere da un'instabilità ormonale. Ma anche da una fragilità costituzionale della microcircolazione che può essere ereditata anche dal padre. Comunque, molto dipende dallo stile di vita».

#### Quali sono i **periodi** più a rischio?

Quelli caratterizzati da "tempeste" ormonali: come pubertà, gravidanza e premenopausa. Aggravati da stitichezza, sedentarietà, rallentamento della circolazione. Anche variazioni ormonali indotte da farmaci, come certe pillole anticoncezionali, possono predisporre alla cellulite.

#### 6) Lo **stress** può favorirla?

Sì, perché implica meccanismi biochimici che ne assecondano la formazione. In più lo stress porta a pasticciare con il cibo. Non a caso Nicole RonSand, un'autorità sul tema e titolare negli Stati Uniti di una catena di istituti di bellezza, prescrive la "cura delle due erre": riposo e relax.

#### 7) Smettendo di **fumare** si ingrassa di più?

Inizialmente può esserci un lieve rallentamento del metabolismo. Ma rimane comunque un'ottima mossa anticellulite. Il fumo infatti riduce la capacità del microcircolo e produce radicali liberi che, oltre a favorire l'invecchiamento cutaneo, sono responsabili delle alterazioni dei tessuti.

#### 8) Ha importanza **l'abbigliamento**?

Sì, e può influire sulla disposizione dei cuscinetti. La linea di compressione degli slip, ad esempio, può marcare l'attaccatura delle cosce. La linea di ginocchia, polpacci, caviglie risente dei gambaletti con l'elastico che stringe. Anche su braccia e spalle, la cellulite è aggravata da reggiseni con le spilline che "tagliano". Qualsiasi indumento che lascia il segno sulla pelle va evitato, perché crea una stasi circolatoria.

#### 9) I **tacchi alti** peggiorano la situazione?

Comportano un sovraccarico dell'avampiede e alterano le curvature fisiologiche della colonna vertebrale. La conseguenza? Una circolazione rallentata, che facilita la cellulite.

#### 10) Come si fa a **riconoscere il proprio tipo** di cellulite?

I test fai da te possono creare inutili allarmismi, avverte il dottor Di Pietro. «Se infatti provate a stringere la pelle tra due dita, si ha spesso l'effetto a buccia d'arancia. Ma questa non è una prova valida». Per un esperto, invece, è facile riconoscere il tipo di cellulite. Compatta, è associata a pelle ruvida e tendenza alle smagliature.

Flaccida, è frequente dopo brusche variazioni di peso. Edematosa, presenta una superficie ondulatoria, a materasso d'acqua. Sclerotica, dà alle gambe un aspetto nodoso tipo "sacco di noci".

#### 11) I lavori domestici valgono come **ginnastica**?

Brucciano calorie, però non aiutano a bruciare grassi: comportano piccoli movimenti alternati a pause, che consumano l'energia pronta degli zuccheri. Un'attività fisica veramente efficace invece è lenta ma continua, protratta per almeno tre quarti d'ora.

#### 12) Il **calore** aiuta a sciogliere il grasso?

Le zone cellulitiche sono "fredde" perché la circolazione è rallentata. Ma pare che riscaldarle sia dannoso. «Il calore peggiora la dilatazione dei capillari, aumentando il ristagno dei liquidi», spiega il dermatologo. «Al contrario, oggi è riconosciuto l'effetto benefico del freddo: crea una salutare vasocostrizione e stimola l'attività tiroidea, favorendo il metabolismo dei grassi». Il consiglio giusto? Evitare bagni caldi e trattamenti che sviluppino calore per puntare su impacchi e docciature fresche.


#### 13) Sono sempre utili i **massaggi**?

Dipende dalla tecnica. Il massaggio tradizionale, che comprime la pelle, è controproducente: spinge i liquidi in profondità verso il muscolo, che non è in grado di riassorbirli. Molto efficace, invece, il linfodrenaggio, basato su movimenti di sfioramento che aiutano a sbloccare i liquidi.

Un nuovo tipo di massaggio mirato è il Mass M.A.R., una tecnica che favorisce il passaggio dei liquidi verso l'alto, in modo da facilitarne il riassorbimento. Messo a punto di recente ha già una sua associazione a Milano (Associazione Mass M.A.R., telefono: 02/29524596).

#### La **mesoterapia** è ancora valida?

Nata negli anni '50, è ancora la più diffusa terapia medica contro la cellulite. Consiste nell'iniettare localmente parti-



un intervento eseguito in day hospital con anestesia locale. Attraverso una piccola incisione, una sottile cannula aspira le cellule di grasso e contemporaneamente eroga una miscela di farmaci anticellulite. Dopo, rimangono ematomi che vengono riassorbiti con un ciclo di linfodrenaggio. E minuscole cicatrici, ben nascoste nelle pieghe cutanee.

### 17) Come regolare l'alimentazione?

Evitare superalcolici. Cucinare ai ferri e al vapore. Ridurre zuccheri e sale. Puntare su verdure a foglia verde. Stimolare la diuresi con pomodori, patate, cereali, banane ricchi di potassio. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Mangiare sedute, masticando lentamente.

### Il caffè fa bene o fa male?

La caffeina è un principio attivo che stimola lo smaltimento dei grassi. Però non ha efficacia sui cuscinetti, avverte il dottor Galimberti. Piuttosto, il caffè preso a stomaco pieno stimola la digestione. Accompagnarlo

con un bicchiere d'acqua, come fanno gli intenditori, aiuta a bere di più e a potenziarne l'effetto diuretico.

### 19) È vero che l'ananas è dimagrante?

No, però è un antiedemigeno naturale, cioè favorisce lo smaltimento dei liquidi. Inoltre è perfetto come anti-fame o come spuntino a metà pomeriggio. Altra frutta e verdura da privilegiare? L'asparago, che stimola il metabolismo degli zuccheri e l'eliminazione dell'acqua. Anche il pompelmo è depurativo, e ottimo per proteggere i capillari fragili.

### 20) Meglio un gel o una crema?

Il gel di facile assorbimento e non untuoso va bene di mattina, per un'applicazione rapida. La crema invece è indicata di sera, quando si ha tempo per un leggero massaggio, che favorisce l'azione dei principi attivi. L'ideale sarebbe alternare gel e crema due volte al giorno: se il trattamento è costante, in un mese si possono ottenere risultati visibili.

colari farmaci. I risultati? Positivi, ma esistono possibili effetti collaterali: c'è il rischio di rompere i vasi capillari causando ecchimosi. E se si toccano terminazioni nervose può essere dolorosa. A volte succede che si creino micro cicatrici profonde, che sommandosi formano piccole fibrosi cutanee.

### 15) Esistono nuovi trattamenti?

Un trattamento medico messo a punto di recente è la microterapia. «Un'evoluzione della mesoterapia, che ne evita però gli effetti negativi», afferma il dottor Di Pietro, dermatologo. «Si utilizza un micro-ago di 2 mm, montato su un dispositivo chiamato SIT (Superficial Injection Therapy), che deposita sottocute le sostanze utili. Non vengono utilizzati farmaci, ma una soluzione ipersalina che, agendo per osmosi, fa risalire l'acqua intrappolata nel grasso verso l'alto, dove viene riassorbita».

### 16) La lipoaspirazione la elimina?

È un intervento chirurgico che elimina il grasso localizzato, non la cellulite. Da qui, l'idea di associare lipoaspirazione e mesoterapia. L'ha avuta il dottor Carlo Alberto Pallaoro. Specialista in chirurgia plastica, a Padova, ha messo a punto Wet Lipo Lift,

