

SETTIMANALE

DIPIÙ



Diretto da
Sandro Mayer

12 LUGLIO 2004 - N. 12 CAIRO EDITORE € 1,00 (IN ITALIA)

950.000 copie

**Parla
il papà
di lei:
presto
le nozze**



**LA CANALIS E VIERI
DI NUOVO INSIEME**

**Cellulite
SI VINCE CON L'ANANAS**

**POLITICA
L'opinione di Andreotti**

 **MARLON BRANDO
Addio, grande mito**

**Alcolismo
COME USCIRNE**

TUTTE LE FOTO



**PADRE PIO
La nuova chiesa**

**LA SUA
GIOVENTU'
BRUCIATA**

Costantino
Vitagliano
e Alessandra
Pierelli

COSTANTINO

Anteprima esclusiva di un libro scottante

- A scuola gettò dalla finestra il professore
- Quando scoprì la cocaina
- La proposta indecente di uno stilista
- Sedusse la moglie di un altro ancora in abito da sposa

I consigli del dermatologo per avere gambe più lisce e sode

L'ANANAS VINCE LA CELLULITE

«Tanto sport, massaggi, e, a tavola, poco sale e niente dolci»

di Giulio Divo

Milano, luglio

Caldo, sole, vacanze: è arrivata l'ora di andare in spiaggia. Un momento che però molte donne temono davvero, perché sulle gambe e sui fianchi appare un'ospite estremamente sgradita: la cellulite. Eppure non è un problema irrisolvibile: grazie a dieta, sport, massaggi e cure specifiche possiamo vincere questo inestetismo. E mostrare, in spiaggia o in piscina, una pelle tonica, liscia e soda».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e presidente dell'Isplad, Società internazionale di dermatologia plastica.

Prima di tutto: che cos'è la cellulite?

«Sotto la pelle di chi ha questo problema c'è una vera e propria spugna, fatta di grasso, imbevuta d'acqua. Succede quando i muscoli non riescono a bruciare tutto l'adipe, cioè il grasso, che vi si deposita sopra. Esso si accumula e inizia a trattenere l'acqua, gonfiandosi: e così via. È un meccanismo che, se non si interviene, peggiora continuamente».

È possibile eliminare la cellulite?

«Sì, ma per farlo bisogna portare a termine due operazioni distinte: in primo luogo va smaltita l'acqua in eccesso. Quindi si devono bruciare i grassi che si annidano sotto la pelle. Solo così possiamo sconfiggere in modo definitivo questo inestetismo».

Iniziamo dall'acqua prigioniera dei tessuti. Come fare?

«Consiglio di seguire alcune



«BEVETE MOLTO» Milano. Il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia, nel suo studio. «Per eliminare la cellulite raccomando di bere molta acqua, almeno due litri al giorno», spiega. «Consiglio invece di ridurre il consumo di sale».

precise regole per una corretta alimentazione. La regola numero uno è limitare il sale. Infatti, questa sostanza si accumula nei grassi e trattiene l'acqua, dando origine alla cellulite».

Quanto sale bisognerebbe mangiare, al giorno, per non correre rischi?

«Non oltre un grammo. Molto meno di quello che ciascun italiano, in media, consuma ogni giorno: sette grammi».

Ci sono altri modi per eliminare l'eccesso d'acqua che si forma sottopelle?

«Sì: bere molto. Almeno due litri d'acqua ogni giorno».

Ma come? Bisogna bere per perdere acqua?

«Sì. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, l'acqua bevuta non peggiora la situazione ma diluisce il sale presente nei tessuti e, così facendo, depura l'organismo. Per ottenere tale

effetto benefico bisogna però ricordarsi di bere solo acque povere di sodio leggendo attentamente quanto riportato sulle confezioni».

Quali altre abitudini suggerisce a tavola?

«Prima di tutto conviene rinunciare ai dolci e alle pietanze troppo ricche. Le calorie in eccesso si trasformano in grasso. E, com'è facile intuire, questo aggrava il problema. Meglio sostituire questi piatti golosi con frutta oppure verdura di stagione. A tale proposito, consiglio di mangiare ananas. Contiene una sostanza, chiamata bromelina, utile per eliminare l'acqua prigioniera del grasso. L'ananas, detto in parole semplici, aiuta a sgonfiarsi».

Quali altri trucchi ci aiutano a vincere la guerra contro la cellulite?

«Il primo è quello di mangiare frutti di bosco. Sono molto ricchi di flavonoidi, una sostanza che aiuta a irrobustire i vasi sanguigni. Così facendo, renderemo più efficiente la microcircolazione sanguigna, permettendo al nostro organismo di eliminare più agevolmente tanto l'acqua che ristagna sottopelle quanto il grasso in eccesso».

La cellulite si può combattere anche con metodi naturali?

«Sì. Nelle erboristerie si possono trovare facilmente delle infusioni o delle tinture madri (da prendere in gocce) a base di tarassaco oppure di pilosella. Sono piante che svolgono un'azione depurativa e sono molto utili per eliminare l'acqua che ristagna sottopelle».

Oltre a fare attenzione a

continua a pag. 88

IL VERO E IL FALSO SULLA CELLULITE

Fare molto sport non basta a farla diminuire • Il problema non colpisce solo le persone sovrappeso • Anche gli uomini ne soffrono

VERO

I massaggi manuali funzionano meglio di quelli fatti dalle macchine. La nostra mano ha una sensibilità che la macchina non possiede. Quindi, non si rischia di rompere i capillari sanguigni e di provocare lividi.

FALSO

Le creme cosmetiche da sole possono sconfiggere la cellulite. Sono strumenti molto utili ma non sufficienti: le creme cosmetiche, infatti, non sono assolutamente in grado di sciogliere il grasso.

VERO

Passeggiare in mare aiuta a controllare la cellulite. Oltre all'azione del muscolo della gamba, infatti, possiamo contare su quella massaggiante dell'acqua.

FALSO

Basta fare le scale a piedi per diminuire la cellulite. L'esercizio fisico deve durare oltre i quaranta minuti circa. Solo dopo questo lasso di tempo si iniziano a bruciare i grassi. Fare le scale a piedi fa bene al cuore ma non serve per diminuire i grassi.

VERO

La ginnastica in piscina è utile per risolvere il problema della cellulite. Va ricordato però che l'acqua non deve superare l'altezza dell'in-

guine, altrimenti ogni sforzo risulta inutile.

FALSO

L'olio d'oliva applicato sulla parte ammorbidisce i noduli della cellulite. L'unico vantaggio che possiamo avere nell'applicare una sostanza oleosa consiste nel fatto che le mani scrono meglio durante il massaggio.

VERO

La cellulite non è solo un problema estetico, ma anche psicologico. Secondo una recente indagine, una donna su tre se ne vergogna al punto da sviluppare una vera e propria ansia quando, con l'arrivo della bella stagione, si avvicina il momento di indossare il costume da bagno.

FALSO

La cellulite colpisce solamente le persone grasse. Questo fastidioso inestetismo si può sviluppare anche in quelle magre. La comparsa della cellulite non dipende unicamente dal grasso, ma anche dal fatto che la microcircolazione sanguigna di quelle zone del corpo non funziona a dovere. E vi si accumula dell'acqua.

VERO

La pillola anticoncezionale può peggiorare la tendenza a sviluppare la cellulite. Gli ormoni contenuti in alcuni contraccettivi femminili, che si trovano in commercio, talvolta possono causare notevole ritenzione idrica.

FALSO

La cellulite colpisce soprattutto le donne giovani. I più recenti studi scientifici rivelano che la cellulite tende a peggiorare, anche in misura considerevole, con l'aumentare dell'età.

VERO

La cellulite, se non trattata, tende a peggiorare con il tempo. Se non si interviene tempestivamente diventa sempre più difficile eliminarne la causa. E così facendo si rischia di accumulare altro grasso e altri liquidi, rovinando la pelle in modo irreparabile.

FALSO

Il solo esercizio fisico è sufficiente a sconfiggere la cellulite. L'esercizio è importante, ma se prima non si riesce a eliminare l'edema (l'acqua prigioniera del grasso) la ginnastica non può riuscire a sciogliere i grassi.

VERO

La predisposizione alla cellulite è regolata geneticamente. Dai nostri genitori ereditiamo non soltanto il colore degli occhi o quello dei capelli, ma anche il metabolismo, ovvero il "ritmo" con cui il nostro corpo funziona. Compresa la tendenza a sviluppare questo inestetismo.

FALSO

La cellulite è un problema esclusivamente femminile. Benché nelle donne sia più diffusa, anche i maschi ne possono soffrire.

VERO

Non bisogna sottoporsi a "torture" come panciere o tute di plastica. In effetti, tali rimedi servono solo a fare sudare. E solamente sudando non si elimina la cellulite.

FALSO

Sono molto utili le macchine che, al fine di sciogliere la cellulite, sfruttano il calore. I raggi infrarossi, scaldando i tessuti, possono addirittura peggiorare la ritenzione idrica.

continua da pag. 86

quello che mangiamo, quali altri interventi ci consiglia?

«Per combattere la cellulite si può ricorrere ai massaggi, che sono molto utili. Soprattutto il cosiddetto mass-up. È una tecnica particolare che conoscono soltanto i massaggiatori esperti. Serve a spingere l'acqua prigioniera del grasso verso la superficie. In questo modo si riesce a rimetterla in circolazione nell'organismo e a eliminarla per vie naturali».

Esistono terapie che il dermatologo plastico usa per combattere questo problema?

«Sì. Consiglio specialmente tre interventi. Il primo si chiama "microterapia". È praticata utilizzando delle piccole ventose che contengono un ago molto sottile, fine quanto il pungiglione di una zanzara e assolutamente indolore. L'ago penetra per un solo millimetro nella pelle iniettando delle soluzioni naturali che servono a richiamare i liquidi della cellulite verso la parte superficiale della cute. Così facendo otteniamo un risultato simile a quello dei massaggi, ma ancora più efficace».

Questo per eliminare l'acqua. Che cosa possiamo fare, invece, per i grassi che si annidano sottopelle?

«Procediamo con il secondo intervento, chiamato "leci-lisi". Tale tecnica consiste nell'iniettare sotto la pelle, lì dove si annida il grasso, delle sostanze capaci di sciogliere i grassi stessi».

Ci spiega qual è il terzo intervento?

«Va fatto dopo gli altri due, si chiama "resonance" e serve per rassodare i tessuti, in modo da rendere la pelle liscia e levigata, migliorandone l'aspetto visivo. Il resonance si fa applicando sulla parte da trattare un'apparecchiatura in grado di emettere onde radio a una particolare frequenza. Queste onde elettromagnetiche stimolano il processo di ricostruzione della pelle, la ringiovaniscono e le donano un aspetto migliore».

Giulio Divo

Antonino Di Pietro, dermatologo.

