

Linea, bellezza, benessere, alimentazione

Silhouette donna

3 D Editoriale
anno 4 - numero 5
mensile
maggio 1997
sped. abb. post.
comma 26 art. 2
legge 549/95 - Milano

LIRE 3.500

**I SALVA
LINEA
NATURALI**

**LA DIETA
ANTI
GONFIORI**

mass-man
**IL NUOVO
MASSAGGIO
CONTRO
LA CELLULITE**

NOVITA'

**VIA LA BUCCIA D'ARANCIA
CON LA**

liposcultura
DIGITALI



LINEA Non più pizzicotti e pressioni profonde: si sta affermando una

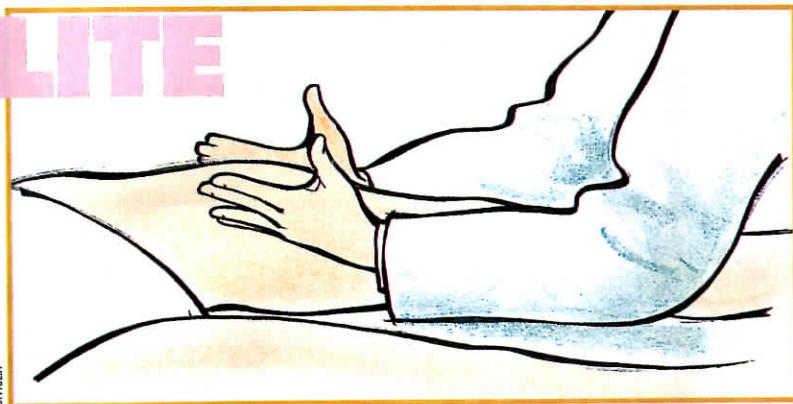
mass-mar

IL NUOVO MASSAGGIO ANTICELLULITE

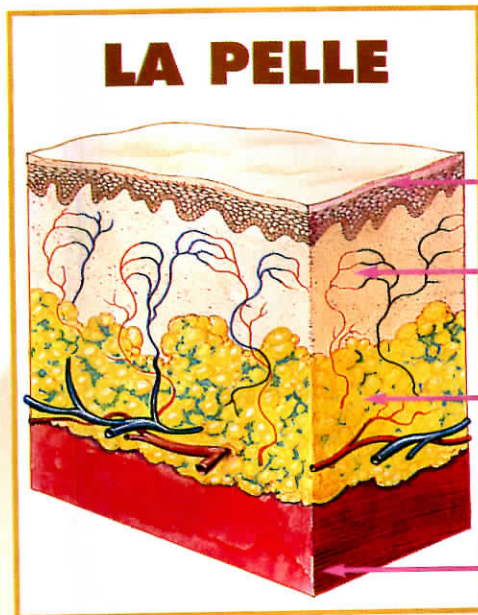
2 LIQUIDI RISTAGNANTI VENGONO SPINTI VERSO L'ALTO CON LEGGERI MOVIMENTI RITMICI

Come deve essere un massaggio anticellulite per risultare davvero efficace? Profondo e vigoroso? oppure leggero e delicato? oppure ancora "a pizzicotti"? Su questo argomento è necessario fare chiarezza, perché il massaggio è un trattamento che, se correttamente effettuato, può dare ottimi risultati nella cura di questo inestetismo.

● Partendo dall'osservazione della cause fisiologiche che portano alla formazione della cellulite, recentemente è nato un nuovo massaggio anticellulite. Si chiama Mass-Mar (mobilizzazione per alto riassorbimento) e consiste in una serie di manovre molto delicate, effettuate dall'estetista, che spingono i liquidi ristagnanti nel tessuto adiposo non verso il basso ma verso l'alto. L'obiettivo è infatti portare la massa acquosa ristagnante che caratterizza il processo cellulitico verso il derma, lo strato della pelle che è la naturale sede di riassorbimento dei liquidi.



STIVOLA



L'ORIGINE D

Per capire la particolarità del Mass-Mar, vanno analizzate le caratteristiche dei tessuti interessati dalla cellulite.

- 1 L'epidermide è lo strato della pelle che si trova a contatto con l'esterno.
- 2 Il derma comprende fibre elastiche (collagene ed elastina), ghiandole sudoripare e sebacee, bulbi piliferi e terminazioni nervose, ed è ricco di vasi sanguigni e linfatici.
- 3 L'ipoderma, detto anche strato sottocutaneo oppure tessuto adiposo, racchiude le cellule di grasso.
- 4 Sotto l'ipoderma si trova infine il tessuto muscolare.

AGIRE SUL DERMA

In tutti i massaggi anticellulite vengono esercitate sulla cute pressioni più o meno profonde, a seconda della tecnica del massaggiatore.

● Ma se esaminiamo che cosa c'è sotto le mani del massaggiatore quando preme la cute, vediamo che prima c'è l'epidermide, poi un grande strato che è quello del derma, ricco di vasi capillari e vasi linfatici, quindi il tessuto adiposo (il grasso), che appoggia sul muscolo.

● Quando, durante il massaggio, si esercita con le mani una pressione continuata su tessuti interessati dal problema della cellulite, i liquidi che si trovano negli interstizi tra le cellule di grasso vengono sospinti verso il basso,

verso i muscoli. Nel tessuto muscolare, però, questi liquidi non possono essere riassorbiti in grande quantità: al termine del massaggio la maggior parte dell'acqua che è stata spinta in profondità verrà risospinta di nuovo verso l'alto e ritornerà tra le cellule di grasso.

● Per ragioni anatomiche e fisiologiche, la parte del nostro corpo che meglio si adatta a riassorbire i liquidi in eccesso è il derma, che è quella parte di tessuto cutaneo che si trova sopra la cellulite. Questo strato è infatti ricchissimo di vasi capillari e vasi linfatici, che, tra le loro funzioni, hanno anche quella di favorire il riassorbimento dei liquidi in eccesso che si formano nei tessuti.

IL PROBLEMA

● LA CELLULITE PUO' ESSERE DEFINITA COME UNA DEGENERAZIONE DEL TESSUTO SOTTOCUTANEO, il quale tende (per ragioni ormonali, oppure costituzionali) a trattenere i liquidi, a causa di un difetto della circolazione sanguigna.

● ALLA SUA ORIGINE C'E' INFATTI UN'ALTERAZIONE DEGLI SCAMBI TRA I PICCOLI VASI SANGUIGNI E I TESSUTI CUTANEI, dovuta a un aumento della permeabilità delle pareti dei capillari presenti nel derma, che "trasudano" siero, la parte acquosa del sangue.

● SI CREA COSI' UNA SITUAZIONE DI SQUILIBRIO TRA LA QUANTITA' DI SIERO TRASUDATO DAI VASI SANGUIGNI NEL TESSUTO SOTTOCUTANEO E LA CAPACITA' DI SMALTIMENTO DA PARTE DEL SISTEMA LINFATICO, che è l'insieme di piccoli e grandi vasi deputati a de-

purare i tessuti dalle sostanze di scarto.

● IL SIERO TRASUDATO DAI CAPILLARI SI RACCOGLIE NEGLI INTERSTIZI TRA LE CELLULE DI GRASSO che compongono il tessuto sottocutaneo che sta al di sotto del derma e determina così una situazione di gonfiore (edema). Questo dà luogo a un processo infiammatorio che porta a sua volta a un indurimento e a un ingrossamento delle cellule di grasso: di qui, la formazione della cellulite.

● E' PERCIO' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA ELIMINARE I LIQUIDI CHE RISTAGNANO NEL TESSUTO ADIPOSITO. Smaltirli, infatti, significa evitare che la cellulite aumenti e nello stesso tempo accelerare lo smaltimento di quella che già si è formata.

La novità del metodo

Su queste premesse poggia l'intuizione che è alla base del nuovo massaggio Mass-Mar: per combattere efficacemente la cellulite è necessario favorire il passaggio dei liquidi non verso il basso, dove non possono essere smaltiti, ma verso l'alto, verso il derma, cioè verso la naturale sede di riassorbimento dei liquidi.

● IL MASS-MAR PREVEDE MANOVRE MOLTO DOLCI, ESEGUITE CON UN ANDAMENTO A ONDE, CHE PORTANO LA MASSA ACQUOSA RISTAGNANTE DI LIQUIDI VERSO IL DERMA. E' questo il momento fondamentale del massaggio: la cute viene sollevata con entrambe le mani e il passaggio dei liquidi verso l'alto è favorito da particolari movimenti ritmici e ondulatori delle dita. Le "palline" di grasso che compongono il tessuto adiposo vengono sollevate e i liquidi liberati verso l'alto.

● UNA VOLTA CHE I LIQUIDI SONO STATI FATTI SALIRE NEL DERMA, POSSONO ESSERE ELIMINATI ATTRAVERSO LA CIRCOLAZIONE LINFATICA, IN PARTICOLARE TRAMITE I CAPILLARI LINFATICI PRESENTI IN QUESTO STRATO DELLA PELLE. I liquidi vengono infatti sospinti dal massaggiatore verso le stazioni linfonodali, piccole barriere di controllo disseminate lungo il decorso dei vasi linfatici, che hanno il compito di ripulire la linfa e di farla ripartire nel suo percorso verso il sistema sanguigno.

● PER OTTENERE QUESTO EFFETTO DI DRENAGGIO, CIOE' DI SMALTIMENTO DEI LIQUIDI, L'ESTETISTA RICORRE ALLE MANUALITA' TIPICHE DEL LINFODRENAGGIO, il massaggio specifico che aumenta la capacità di scorrimento della linfa facilitando l'apertura di tutte le stazioni linfatiche.

UN AIUTO DA SALI ED ENZIMI

L'efficacia del Mass-Mar è potenziata dall'applicazione, durante il massaggio, di emulsioni ricche di sali e di particolari enzimi (sostanze che hanno la funzione di accelerare le reazioni dell'organismo).

● L'azione dei sali favorisce il processo osmotico, che è il fenomeno fisico-chimico per cui un liquido viene attratto, in particolari condizioni, da un liquido più o meno concentrato. Grazie ai sali contenuti nelle emulsioni, i liquidi che tendono a migrare verso la superficie vengono trattenuti nel derma e quindi viene prolungato l'effetto drenante del massaggio e il loro smaltimento.

● Nelle emulsioni utilizzate per il Mass-Mar è presente inoltre l'enzima superossido dismutasi (SOD): la sua azione migliora la respirazione cellulare e favorisce di conseguenza lo smaltimento dei grassi.

EFFETTO ANTI GONFIORE

Il massaggio Mass-Mar è indicato soprattutto per il primo stadio della cellulite, quello edematoso, che è caratterizzato da ristagno di liquidi e gonfiore.

● Dopo un massaggio di questo tipo si avverte una grande sensazione di leggerezza, perché si decompri tutto il tessuto e si elimina il processo infiammatorio.

● Il Mass-Mar viene insegnato ed effettuato presso alcuni centri termali e centri estetici.

Simona Acquistapace

Consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

e ENZIMI, VITAMINE,
ACIDO IALURONICO E
COLLAGENE: SONO
QUESTE LE SOSTANZE IN
GRADO DI STIMOLARE
IL RINNOVAMENTO CELLULARE

I RIPARATORI DELLA pelle



Perché l'e

● **LA PELLE INVECCHIA PER L'ASSOCIAZIONE DI DUE FATTORI.** Da un lato le offese continue causate dagli agenti ambientali: sole, vento, temperature eccessive, umidità. Dall'altro i processi interni che ne causano, inevitabilmente, il degrado. E sono proprio questi ultimi che i prodotti cosmetici dell'ultima generazione affrontano e risolvono con successo, agendo come veri e propri anti-ageing. Ma vediamo, nel dettaglio, quali sono i meccanismi che determinano l'invecchiamento della nostra epidermide.

● **L'elastasi cutanea.**

LA NOSTRA PELLE PRODUCE UN PARTICOLARE ENZIMA (UNA SOSTANZA DI NATURA PROTEICA CAPACE DI ACCELERARE LE REAZIONI ALL'INTERNO DELL'ORGANISMO), CHE HA IL COMPITO DI DISTRUGGERE LE FIBRE DI ELASTINA, la componente che sta alla base dell'elasticità cutanea. Si tratta, in questo caso, di un enzima "ripulitore" che ha il compito di eliminare le cellule vecchie o già morte, per far posto a quelle appena nate. Nella pelle giovane si ha un equilibrio fra l'azione di questi enzimi e quella di al-

BOURRIER

Insegnare alla pelle a rinnovarsi e rigenerarsi utilizzando le proprie risorse, a dispetto delle aggressioni che arrivano dall'esterno e del trascorrere del tempo. E' questa la sfida della cosmesi più all'avanguardia che utilizza sempre più spesso enzimi, vitamine, acido ialuronico e collagene, sostanze in grado di inviare messaggi alla pelle

rsi utilizzando le proprie risorse

l'epidermide invecchia

tri che hanno invece il compito di stimolare la produzione di nuove strutture cellulari. Con l'andare del tempo, però, l'equilibrio viene a mancare e, a fronte dell'azione dell'elastasi, non si ha una corretta rigenerazione dell'epidermide. Ecco uno dei motivi per cui la pelle invecchia e comincia a mostrare i primi segni di cedimento.

● **La collagenosi.** LA PELLE PRODUCE ANCHE UN ALTRO ENZIMA "RIPULITORE" CHE DA' ORIGINE ALLA COLLAGENOSI, CIOE' ALLA DISTRUZIONE DELLE FIBRE DI COLLAGENE, l'altra sostanza che, insieme all'elastina, determina la tonicità e l'elasticità della cute. Anche in questo caso il processo distruttivo si accentua con l'età, venendo a mancare una adeguata funzionalità degli enzimi che invece ne stimolano la ricostituzione.

● **L'ispessimento dello strato corneo.** SI TRATTA DI UN ALTRO DEI PROCESSI CHE PORTANO ALL'INVECCHIAMENTO CUTANEO. Le cellule nascono nella membrana basale o germinativa situata vicino al derma, lo strato della pelle collocato sotto l'epidermide (la parte più superficiale). Da qui vengono sospinte gra-

dualmente verso l'alto, fino a raggiungere l'epidermide. Durante questo percorso verso la superficie, le cellule man mano invecchiano, finché, ormai prive di vita, vanno a costituire lo strato corneo, cioè l'estrema barriera dell'epidermide nei confronti dell'esterno. Il ciclo vitale della pelle dura in media 28 giorni. Questo significa che, al termine di questo periodo, nuove cellule appena nate cominciano a risalire in superficie fino a sostituire completamente quelle vecchie. Nella pelle giovane questo ricambio è costante. Con gli anni, invece, rallenta. Ciò causa l'ispessimento cutaneo e, di conseguenza, un minore afflusso di sangue in superficie e la formazione di rughe e segni d'espressione.

● **L'ossidazione.** E' UN'ALTRA DELLE CAUSE PRINCIPALI DELL'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE. E' determinata dall'influenza dei radicali liberi, molecole instabili perché con un elettrone spaiato che accelerano i processi di invecchiamento dell'organismo. L'azione di queste sostanze viene ad alterare il cosiddetto Ciclo di Krebs, cioè l'arco vitale di ogni cellula, provocandone anzitempo la degradazione.

stimolandola a produrre le difese necessarie a conservarle giovinezza e salute. Questi principi attivi, infatti, non si limitano a riparare o attenuare i danni ma assicurano un continuo rinnovamento cellulare, così come la corretta produzione di fibre elastiche. Il segreto, però, sta nell'utilizzare i nuovi prodotti preventivamente. Anche se

non ce ne accorgiamo, i processi di invecchiamento della pelle iniziano prestissimo. Se, infatti, i fenomeni più evidenti dell'invecchiamento cutaneo si manifestano dopo i 35 anni è già a partire dai 20 anni che la produzione di collagene, ma anche di vitamine ed enzimi "buoni", comincia gradualmente a diminuire.

Il ruolo dei massaggi

● **Un ruolo importante nella lotta all'invecchiamento cutaneo è affidato ai massaggi**, che stimolano la circolazione e distendono i tessuti, spianando le rughe. Vanno fatti con piccole dosi di crema (va benissimo quella antirughe, ma anche quella da giorno), accarezzando i punti nevralgici per pochi minuti.

1 Iniziare dalla fronte, partendo dal naso e salendo lentamente verso la radice dei capelli (10 volte).

2 Spianare dolcemente la fronte, massaggiando

dola dal centro verso le tempie (10 volte).

3 Appiattire le "zampe di gallina" con piccoli massaggi circolari agli angoli esterni degli occhi (10 volte).

4 Distendere le rughe agli angoli della bocca, pizzicando dolcemente la base delle guance, a lato della labbra (10 volte).

5 Per rassodare i contorni del viso accarezzare il contorno inferiore con il dorso delle dita, partendo dalla punta del mento e risalendo verso le orecchie (10 volte).

AGIRE DALL'INTERNO

● **Le moderne specialità cosmetiche mirano alla riattivazione del metabolismo cellulare (il processo di rinnovamento delle cellule) e all'auto-riparazione dei tessuti che compongono la struttura della pelle. E' stata proprio la scoperta di queste componenti a rivoluzionare la cosmesi e a portare in primo piano l'uso di prodotti capaci di agire dall'interno della struttura cutanea, ripristinandone il funzionamento di base.**

● **Enzimi.** Di natura essenzialmente proteica, sono prodotti dalle cellule viventi - siano esse animali o vegetali - e hanno tre precise funzioni: provocare, accelerare o inibire le reazioni chimiche che stanno alla base del funzionamento dell'organismo. Gli enzimi vivono anche nel tessuto cutaneo, dove hanno il compito di equilibrare il metabolismo cellulare e di regolare il costante rinnovamento dell'epidermide. I più importanti nell'ambito della cosmesi anti-invecchiamento?

L'ossigenasi, in grado di sovraindennare alla

corretta respirazione cellulare e la superossidodismutasi (S.O.D.), che difende la membrana intercellulare dagli attacchi dei radicali liberi. Ma l'ultima novità in questo campo è rappresentata da Q10, un coenzima prodotto dal nostro organismo, che ha il compito specifico di contrastare i radicali liberi. Il problema è che, già dopo i 20 anni, la sua produzione diminuisce. La sua versione chimica, già proposta negli Stati Uniti come integratore dietetico, è stata recentemente introdotta anche nella formulazione di prodotti cosmetici, dove le sue preziose proprietà energizzanti sono efficacemente adoperate come anti-ageing.

● **Acido ialuronico.** E' un'altra componente della struttura cutanea e, più precisamente, si tratta della sostanza nella quale sono immerse le altre cellule che strutturano il derma (l'elastina e il collagene, per esempio). Nei cosmetici stimola l'azione anti-invecchiamento e mantiene l'epidermide idratata e nutrita.

Segue →