

MEDICINA^e SALUTE

CHE FARE

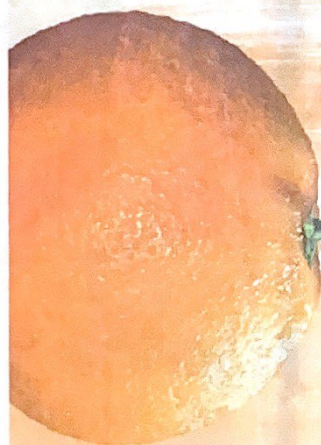
Gli aiutini arrivano dal laser e dall'ozono

Esiste una metodica poco invasiva che utilizza l'anestesia locale per anestetizzare soltanto la zona del grasso da asportare, chiamata *cellulo-release* o *mini-liposuzione*, che tratta aree generalmente limitate. È una tecnica anche per le persone magre che vogliono modellare il proprio corpo (*liposcultura*).

Esistono poi molti trattamenti non invasivi anti-cellulite che però non la eliminano per sempre. Si possono ottenere risultati con tecniche mediche e apparecchiature come la cavitazione, gli ultrasuoni, la radiofrequenza, l'elettrolipolisi, la crioscultura, la laser terapia, l'ozono terapia, la presoterapia, il linfodrenaggio. I risultati, anche se spesso molto buoni, non sono definitivi.

Le creme invece non hanno assolutamente il potere di eliminare la cellulite. Quello che possono fare è migliorare la texture e la grana della pelle che, essendo più idratata, si mostra apparentemente meno avvallata. Alcune creme contengono principi drenanti come l'ippocastano, l'escina, la vite rossa, il rusco, la caffeina, che aiutano la diuresi anche se il principio fitoterapico riesce scarsamente ad essere veicolato dall'epidermide. Fonte SIES Società Italiana di medicina e chirurgia estetica

Alimenti anti cellulite

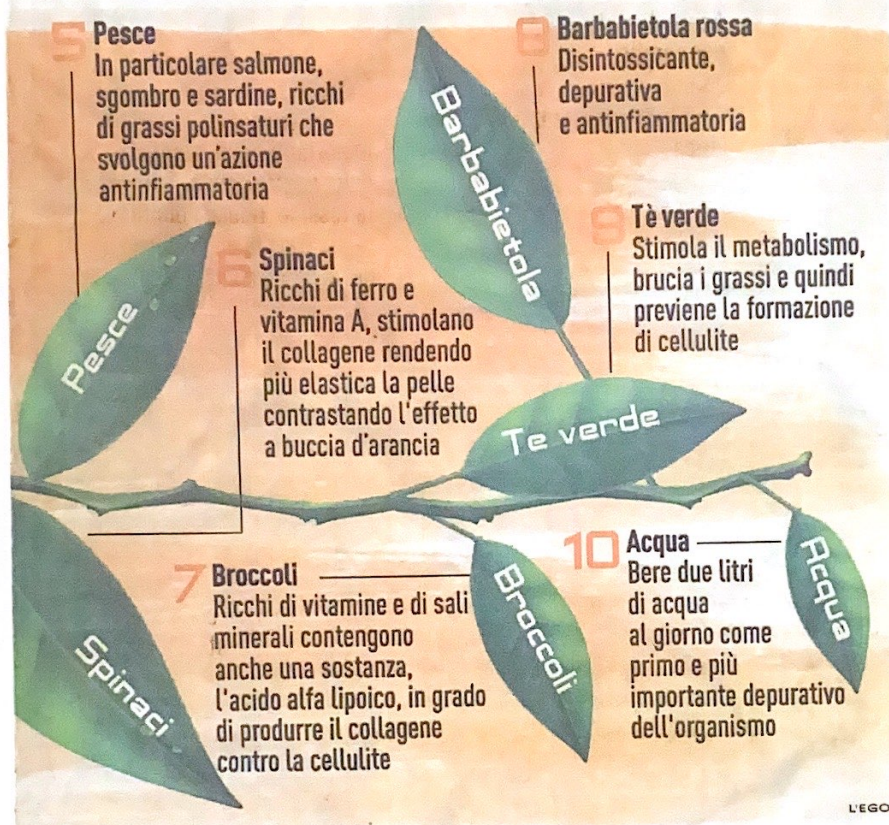


- 1 Limoni, arance e pompelmi rosa**
Sono ricchi di vitamina C e bioflavonoidi, composti che aiutano la circolazione del sangue e contrastano gli inestetismi epidermici
- 2 Aceto di mele per condire**
Potente detossinante e riduce la ritenzione idrica
- 3 Curcuma**
Una delle spezie più importanti per il beneficio della nostra salute: elimina le tossine, riduce i gonfiori, regolarizza la circolazione del sangue, contrastando la formazione della pelle a buccia di arancia
- 4 Mele**
Andrebbero mangiate con la buccia perchè contiene il peruvinato, sostanza naturale in grado di smaltire la massa grassa a favore di quella muscolare e prevenire la formazione di radicali liberi

Marco Palma

Dai 30 anni in poi non c'è

LA CELLULITE



5 Pesce
In particolare salmone, sgombero e sardine, ricchi di grassi polinsaturi che svolgono un'azione antinfiammatoria

8 Barbabietola rossa
Disintossicante, depurativa e antinfiammatoria

6 Spinaci
Ricchi di ferro e vitamina A, stimolano il collagene rendendo più elastica la pelle contrastando l'effetto a buccia d'arancia

9 Tè verde
Stimola il metabolismo, brucia i grassi e quindi previene la formazione di cellulite

7 Broccoli
Ricchi di vitamine e di sali minerali contengono anche una sostanza, l'acido alfa lipoico, in grado di produrre il collagene contro la cellulite

10 Acqua
Bere due litri di acqua al giorno come primo e più importante depurativo dell'organismo

VERO O FALSO

Come scoprire cos'è giusto e cos'è errato

Sul tema della cellulite ci sono le opinioni più svariate. Vediamo di fare un po' di chiarezza.

L'aerobica, se lenta e protratta, aiuta.

Vero. Per eliminare l'adipe e attenuare gli accumuli di cellulite, bisogna mantenere la frequenza cardiaca bassa, al massimo centotrenta battiti al minuto. E l'attività fisica va ripetuta almeno tre volte alla settimana per mezz'ora-quaranta minuti.

Fare molto sport da giovane contrasta la comparsa della cellulite in età matura.

Falso. Dopo i quarant'anni, il problema è legato soprattutto al sistema endocrino femminile. La cellulite può comparire quando la donna subisce alterazioni ormonali. Chi ha sempre fatto molto sport ha un corpo tonico e scattante e, quindi, una migliore circolazione e tessuti più ossigenati.

Dopo i 30 anni non si può contrastare la cellulite.

Falso. Il consiglio è la Fit-food Therapy, un programma intensivo da seguire tutti i giorni per almeno tre mesi e far diventare, poi, una buona abitudine. Il primo passo è il fit: attività sportiva leggera da eseguire in palestra con un trainer che stabilisce gli esercizi. Poi il food: alimentazione varia, ricca di frutta e verdura e integrata con bioflavonoidi, vitamine del gruppo P che proteggono l'elasticità dei vasi capillari.

Meglio evitare gli allenamenti intensi e senza interruzioni.

Vero. Non si dovrebbe mai arrivare a non sentire più il muscolo. Ma anche la bicicletta e l'equitazione sono due sport da praticare con cautela (mai per più di un'ora). Il primo costringe a una posizione sul sellino che comprime i vasi sanguigni e linfatici; il secondo può provocare microtraumi al tessuto adiposo. spiega il medico sportivo Lorenzo Somenzini.

L'acqua-gym è perfetta contro la cellulite.

Vero e Falso. E' efficace in quanto è un'attività aerobica ma meno faticosa di altre svolte fuori dall'acqua: infatti, in acqua, i tempi di resistenza si raddoppiano. Inoltre l'acqua riossigena i tessuti ed esercita un benefico massaggio sui cuscinetti. Esistono però attività fisiche altrettanto efficaci come il nuoto, le camminate in salita o la bicicletta.

Una dieta corretta è fondamentale contro gli inestetismi della pelle. I principali nemici? Poco moto, fumo, alcol e caffè

quella fluttuazione della parte, specialmente durante la deambulazione. La cellulite edematosa si manifesta in associazione a quella compatta, di preferenza sulla gamba, e rap-

presenta la conseguenza abbastanza comune di patologie circolatorie caratterizzate da un importante ristagno di liquidi nei tessuti. E' dolorosa alla palpazione e, talvolta, anche durante la deambulazione.

LA CHIRURGIA

Come contrastare la cellulite il cui avanzamento sembra inesorabile? «Non è azzardato dire che va combattuta quasi ogni giorno: dieta appropriata, bere molta acqua ma soprattutto esercizio fisico e postura adeguata. Pochi semplici esercizi da fare prima con l'aiuto di un fisioterapista e poi a casa servono per far rimanere in forma il nostro fisico». E

se questo non bastasse? «Per eliminare la cellulite si ricorre nella quasi totalità dei casi alla liposuzione, cioè l'asportazione dei pannicoli adiposi nelle zone dove questo ristagno è più evidente - aggiunge Carlo Proietti - e viene fatta in anestesia locale o generale, secondo le indicazioni dello specialista, mediante asportazione con ago cannula. Va eseguito in strutture adeguate e da personale medico ed ausiliario particolarmente specializzato. A questo deve seguire un adeguato stile di vita, alimentare e di movimento, altrimenti tutto alla lunga è inutile».

Da ultimo la cosmesi. «Nessun risultato miracoloso dobbiamo aspettarci dai prodotti cosmetici, ma un aiuto si - dice la make-up artist Camilla Cantini - insieme ad un'alimentazione corretta e all'attività fisica costituiscono un aiuto nel minimizzare la cellulite grazie soprattutto al massaggio che stimola il micro circolo ed aiuta a sciogliere gli accumuli adiposi. Tra i più efficaci troviamo escina ed ippocastano che aiutano a ripristinare una giusta circolazione tra i tessuti, ma anche betulla drenante e vite rossa ed ancora caffèina, estratti di tè ed alghe per la loro attività lipolitica».