



Cellulite: perché viene? Come si cura? Servono le creme? Tutto quello che c'è da sapere in vista della prova bikini

Angela Puchetti

1 ORA

14

Nella foto, Tina Kunakey, 19 anni, la nuova fidanzata di Vincent Cassel, che pare del tutto immune dalla cellulite.

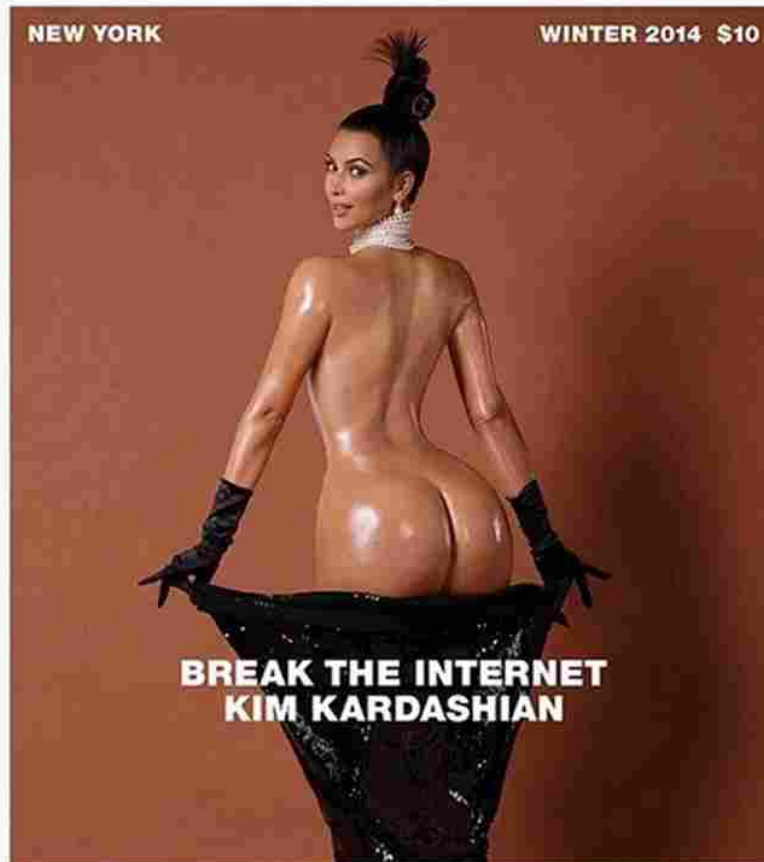
C'è chi come **Kim Kardashian** ha tentato di **eliminarla con dosi massicce di Photoshop**. Poi sue foto, scattate in un momento di relax al mare, **pubblicate senza ritocchi**, hanno rivelato la verità.

Risultato: cento mila follower – fino ad allora devoti ai suoi scatti plastici e patinati postati

Un post condiviso da Tina Kunakey Di Vita (@tinakunakey) in data: 15 Ago 2016 alle ore 04:58 PDT

sui suoi account Instagram e Twitter – alla vista della famigerata **superficie a buccia d'arancia** si sono sentiti traditi e l'hanno abbandonata.

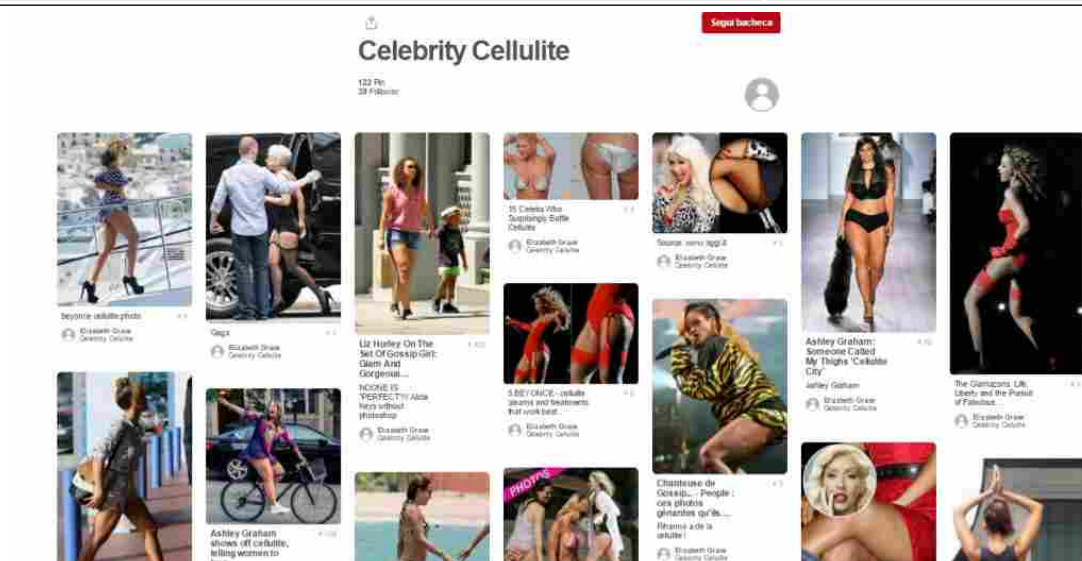
PAPER



La famosa copertina di Paper in cui Kim Kardashian mostra un sedere ben diverso da quello "paparazzato" sui giornali e sul web.

Leggi anche: Le star "al naturale": meglio con o senza trucco?

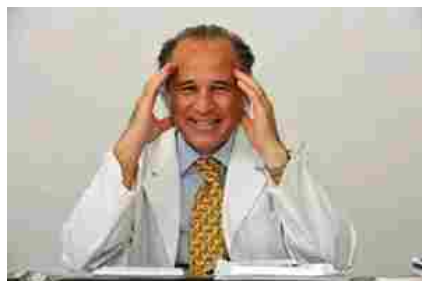
È ufficiale: **anche la cellulite** – come tutto il resto – **diventa social**. E certe immagini si amplificano, rimbalzando nel tempo e nello spazio infinito del web, e colpiscono come boomerang che è difficile dimenticare. Tanto che esiste addirittura un'impetosa bacheca di Pinterest che pubblica solo foto di "bucce d'arancia" di celebrity.



Pinterest

Incubo per milioni di donne e subdola come un'infiltrazione silenziosa d'acqua, la **pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica**, il nome scientifico della **cellulite**, comincia a tessere la sua tela appena trova condizioni favorevoli.

Secondo il professor **Antonino Di Pietro**, dermatologo e direttore dell'Istituto Dermoclinico **Vita Cutis** (Milano), **autore dei libri Bellezza autentica e Per la tua pelle** che trattano l'argomento, **i trattamenti anticellulite sono «al quarto posto tra i più richiesti dalle donne. In cima alla classifica ci sono i trattamenti viso antiaging, al secondo la richiesta di togliere i capillari, al terzo la depilazione definitiva. Però le richieste di trattamenti contro la cellulite sono in ascesa: sarà il mercato futuro.** Infatti, negli ultimi due o tre anni anche grandi aziende tecnologiche hanno cominciato a presentare **nuove apparecchiature per trattare cellulite».**



Antonino Di Pietro

In flessione, invece, il mercato delle creme anticellulite.

«I dati aggiornati al **2016** registrano un consumo di prodotti pari a **circa 90 milioni di euro**, nell'arco di un anno, in Italia, **-7%** rispetto all'anno precedente: una delle più importanti **flessioni** registrate tra tutte le categorie di prodotti cosmetici – spiega Gian Andrea Positano, responsabile Centro Studi di Cosmetica Italia – Il calo si giustifica in parte perché si tratta di una famiglia di prodotti molto specifica che può **presentare un alto costo unitario, quindi questo può portare a rinunciare di comprarlo».**

Tra gli altri fattori ipotizzabili lo **spostamento verso altre fasce di prodotti o di differente prezzo.**

«La maggior parte dei prodotti, circa **50 milioni** sui circa 90 milioni totali, si acquista **in farmacia; 8 milioni** vengono spesi **in profumeria** e i **30 milioni** restanti nella **grande distribuzione.** – continua Positano – E il **calo più grosso si è avuto in farmacia e profumeria** mentre le **vendite nella grande distribuzione sono in crescita.** Con tutta probabilità, come

dicevo, non è diminuito il numero delle creme acquistate ma il valore unitario dell'acquisto».

Insomma, è facile rimanere colpiti dalla cellulite, soprattutto se si è di sesso femminile, ed è altrettanto **facile additarla come un'imperfezione**, anche se si dice che gli uomini non ci facciamo tanto caso e **sia più un problema per le donne**; molto più difficile, invece, mettere in piedi una costante e strategica guerriglia per combatterla.

Ma di cosa stiamo parlando esattamente? Qual è **la verità da sapere sulla cellulite**?

Business Insider Italia lo ha chiesto a un super esperto che si occupa del problema da trent'anni. Conoscere il "nemico", infatti, è essenziale per affilare le armi e orchestrare uno stile di vita per evitarlo o, almeno, tenerlo sotto controllo.

1 Che cos'è

«È del grasso che cronicamente trattiene acqua, quindi ricco di edema. – spiega **Antonino Di Pietro**- La presenza di edema, di questa ritenzione di liquidi, impedisce al grasso di essere efficacemente utilizzato dall'organismo. Quindi il grasso non viene smaltito: **per questo motivo chi ha la cellulite pur facendo attività fisica o diete ferree non vede migliorare la situazione rispetto ad altre zone del corpo dove non c'è cellulite.**» Un esempio chiarisce il concetto piuttosto bene. «**Basta pensare a una spugna inzuppata d'acqua: difficilmente potrebbe bruciare tra le fiamme. Ma se la stessa spugna si asciugasse, allora brucerebbe senza problemi.**» Dunque, se il grasso trattiene grandi quantità di liquidi, ecco che abbiamo la cellulite. L'organismo, a questo punto, non riesce più a utilizzare questo grasso. «Perché ciò avvenga bisogna adottare tutte le strategie possibili per **eliminare i liquidi in eccesso** cioè l'edema: in altre parole strizzare la spugna di cui parlavamo sopra. Se l'acqua fuoriesce, allora la spugna potrà bruciare, cioè **i grassi accumulati potranno essere consumati dal corpo.** »

2 Perché si forma il liquido in eccesso

«I liquidi in eccesso si formano per una **fragilità capillare** e di conseguenza una più facile **fuoriuscita di siero e acqua dal sangue che va a raccogliersi tra le cellule**. A questo si associa una diminuita attività del circolo linfatico. – continua Di Pietro – La fragilità capillare aumenta parallelamente con la pressione dei vasi sanguigni. Bisogna tener presente che i vasi sanguigni hanno una **parete porosa**. Se si dilatano tanto, i tubicini si gonfiano. E si aprono i pori della pareti. Ecco che attraverso le porosità dei vasi trasuda l'acqua (ricordiamo anche che il sangue è costituito per oltre il 90 per cento di acqua). E l'acqua che trasuda attraversa i pori si raccoglie tra le cellule adipose.» Non è un caso che il problema si presenti soprattutto sulle gambe. «Questo liquido che trapassa si raccoglie di più nelle gambe **per via della forza di gravità**: gran parte del sangue va verso le gambe e quindi i vasi sanguigni subiscono una pressione maggiore. Quando questo succede, compaiono, per esempio, i **piedi gonfi**, un segnale che la circolazione non funziona bene. »

3 Cosa succede dopo...

«**Il grasso si gonfia d'acqua**. E se la situazione persiste, un giorno dopo l'altro, con il tempo, il ristagno di liquidi porta a un'**infiammazione cronica** che produce un tessuto **fibroso** che a sua volta crea dei **lacci, dei legami all'interno del grasso, tra la pelle e il muscolo**. – racconta Di Pietro – Queste fibrosità, tenute insieme da qualcosa di simile a lacci, si rivelano in superficie con il caratteristico **aspetto a materasso**, tipico della cellulite avanzata. Sotto la pelle, infatti, questo grasso, non più elastico ma fibroso, crea dei setti e delle **aderenze**: proprio come nei vecchi materassi di lana che erano legati internamente con dei lacci per essere compatti.»

4 Cosa occorre fare

«Per combattere la cellulite bisogna agire **migliorando la circolazione, irrobustendo i vasi capillari e cercando di eliminare il più possibile l'edema, combattendo la ritenzione idrica**».

5 La cellulite viene a tutti?

«La cellulite colpisce il **99% delle donne: è democratica**. – spiega Di Pietro – Ciò che **fa la differenza è la quantità: quando supera una certa soglia si rende visibile**. Quindi la cellulite non è una malattia, ma si trasforma in una malattia quando diventa eccessiva. E se cresce comprimendo i vasi può arrivare a impedire una normale circolazione in tutto l'organismo. E la ritenzione idrica? «La ritenzione è legata a fattori genetici, ormonali (sono in particolare gli estrogeni che fanno trattenere acqua), a fragilità capillari, a una predisposizione familiare...».

Una categoria di fortunati che se la passa praticamente liscia però c'è. «**Agli uomini** la cellulite viene molto meno, anzi **quasi per niente**, a causa della diversa struttura del grasso. **Il loro grasso, infatti, non trattiene acqua allo stesso modo di quello femminile per una questione genetica e ormonale.**»

6 Benefici del calore: un mito da sfatare. Anzi, fa male

Qual è uno dei più grossi abbagli nel tentativo di debellare la cellulite? «Quello di **utilizzare fonti di calore per scaldare le gambe** (esempio, creme che scaldano), pensando di sciogliere con il calore la cellulite o il grasso come succede al grasso del pollo nel girarrosto. – racconta Di Pietro – Ma **è sbagliato**. Il grasso delle donne è vivo, pieno d'acqua e come abbiamo detto non si può bruciare. Utilizzando il calore cosa succede? Che **i capillari si dilatano, quindi la porosità aumenta. E cresce l'acqua che ristagna**. In conclusione: in tutti questi anni le cure basate sul calore non hanno risolto, anzi hanno peggiorato il quadro clinico facendo addirittura aumentare la ragnatela dei capillari visibili sulla pelle.»

7 Altro luogo comune: l'efficacia della pressoterapia

«Un altro falso rimedio è la **pressoterapia**, ovvero i gambali in cui si infilano le gambe sottoponendole a una compressione. – spiega Di Pietro – Grazie alla compressione la gamba viene al momento sgonfiata dai liquidi ma dopo poco, tempo un'ora, **i liquidi ritornano nel tessuto**. Insomma l'effetto è **apparente** e anche se non è pericolosa come il calore, non si ottiene un risultato definitivo. »

8 Cosa bisogna fare e non fare?

«Tutti gli sforzi medici devono andare soprattutto in una direzione – sintetizza Di Pietro – L'obiettivo curativo è cercare di **rinforzare i vasi capillari, eliminare liquidi** e non fare ripresentare la situazione in cui la cellulite si installa e cronicizza. Non esiste la cura magica. **Il medico deve eliminare il blocco, l'edema e consigliare alla paziente la giusta strategia: una sinergia di accorgimenti che operano su più fronti**».

Da dove partire? «Dal punto di vista alimentare **ridurre il sale** drasticamente. Il fabbisogno per un individuo di corporatura media è di 3 grammi al giorno, ma in Italia e nei Paesi europei se ne consumano 7 grammi abbondanti al giorno. – continua Di Pietro – **Il sale viene trattenuto dai tessuti richiamando acqua e favorendo l'edema**. Da ricordare che il sale non è solo quello che si butta nella pasta ma è **nascosto** anche nei **salumi, nei formaggi** e in tanti cibi e alimenti già pronti.

Altri fattori che non giovano sono i **cibi piccanti e l'alcool**: causano **vasodilatazione**. Ovviamente

è l'**abuso** che fa peggiorare la situazione.

Ci sono poi gli **zuccheri e i carboidrati** che se consumati in eccesso **fanno aumentare il grasso**, un altro fattore di rischio.

Se aumenta il grasso, infatti, aumenta il problema: **ci sarà una massa maggiore di grasso che trattiene l'acqua**. Le proteine? Vanno bene inserite in una dieta corretta. Invece, seguire **un regime iperproteico potrebbe aumentare l'infiammazione**. »

9 L'aiuto dalle piante, dalla frutta e dagli integratori

«Le cose da fare dal punto di vista alimentare comprendono anche l'assunzione di sostanze che possano migliorare e **aiutare il microcircolo** – aggiunge Di Pietro – tra queste ci sono i **flavonoidi**: il regno vegetale ne fornisce una buona gamma, per esempio la **centella asiatica, il rusco, le more e i mirtilli, i frutti di bosco** in generale. Le sostanze che migliorano elasticità e compattezza dei vasi sanguigni sono importanti per creare un circolo virtuoso che inverte i processi negativi di cui abbiamo parlato. Per favorire l'eliminazione dell'edema non dimentichiamo l'**ananas** che contiene la **bromelina** che aiuta a **sgonfiare, migliora l'infiammazione: basta un quarto di ananas al giorno**. Poi sempre Madre Natura ci dà la **sinefrina**, da aggiungere come integratore. Altra idea è mangiare le scorze di arancio nell'insalata, infatti, questa sostanza è contenuta nella buccia dell'**arancio amaro**. Agisce nello stimolare il metabolismo lipidico, aiuta a bruciare i grassi. **Già con tutte queste sostanze si migliora la situazione**. »

10 Il falso aiuto dei diuretici

«I diuretici sono una **falsa soluzione**, perché sgonfiano ma non curano – spiega Di Pietro – L'effetto è transitorio. Non va bene. Il diuretico, infatti, come un farmaco **abbassa la pressione e l'abuso può creare scompensi nella pressione e nel metabolismo**. Quindi non è la scelta giusta».

11 E le creme?

Che cosa può fare una crema cosmetica nella lotta contro la cellulite? «Non ha nessuna azione sul grasso, e non può avere nessuna azione sul grasso per legge, perché **i cosmetici per legge non possono arrivare in profondità fino al tessuto adiposo, altrimenti sarebbero considerati farmaci** – chiarisce Di Pietro – Però svolgono un ruolo molto importante perché, se sono efficaci, possono **migliorare l'elasticità e il turgore della pelle creando un effetto calza elastica** che rende più compatta la gamba facendole apparire più affusolate e più lisce. E sicuramente questo aiuta a contenere l'edema e migliorare il quadro cellulitico».

Quali creme funzionano? «Quelle che rendono la pelle più compatta, con sostanze in grado di migliorare elasticità e il turgore della pelle, per esempio, i **fosfolipidi, la glucosamina, la fospidina, la superossido dismutasi (sod) e anche vitamina C**». E la **caffeina**? «Può essere utile perché ha un'azione vasotonica, se applicata localmente tende a migliorare la situazione dei vasi capillari, come nel caso dei flavonoidi. Anche se non ha mai compiuto miracoli. »

12 La palestra da sola non basta

«Anche se si pratica un'attività fisica e una dieta ferrea, bisogna sempre **prendersi cura dell'acqua che ristagna nei muscoli**, altrimenti non si riesce a bruciare quel grasso depositato di cui abbiamo già detto. – ribadisce Di Pietro – L'infiammazione cronica, infatti, frena la lipolisi e non si bruciano grassi. Questa è la ragione per cui molte donne fanno tanta ginnastica e non vedono miglioramenti sulle parti colpite dalla cellulite. Se invece, **prima si elimina quest'acqua in**

eccesso e si fa riassorbire l'edema il più possibile poi l'attività fisica porta i suoi frutti, perché il muscolo comincia a bruciare i depositi di grasso. »

13 Perché fare le scale a piedi non è sufficiente

«L'altra cosa che non serve è limitarsi a fare le scale a piedi senza prendere l'ascensore – spiega Di Pietro – Infatti, **il muscolo comincia a bruciare il grasso dopo 30-40 minuti di attività continua**, quando dopo aver bruciato gli zuccheri nel sangue inizia a utilizzare i depositi di grasso come materiale energetico. Quindi bisognerebbe andare su e giù per le scale per un'oretta per far partire la combustione. Allora meglio, per muovere le gambe, **una camminata di almeno un'ora, ogni giorno, o degli esercizi fisici per almeno un'ora, così da bruciare effettivamente il grasso**».

Leggi anche: I 36 migliori modi per bruciare fino a 1000 calorie l'ora

14 Qual è l'attività fisica migliore in assoluto

«La **migliore attività fisica contro la cellulite è camminare nell'acqua** facendo lunghe passeggiate al mattino presto, in spiaggia, con **l'acqua all'altezza all'inguine**». In alternativa, per tutto il resto dell'anno esistono palestre con tapis roulant subacquei.

15 Gli sport e gli esercizi da evitare

«Non vanno bene gli esercizi con **stop bruschi dei muscoli e delle gambe perché il sangue viene spinto bruscamente nei vasi sanguigni e poi bloccato**, quindi **no ai salti e no al salto della corda**» spiega Di Pietro. Generalizzando lo stesso vale per altri sport con frequenti salti: non sono l'ideale per curare la cellulite.

16 I trattamenti

«Dal punto di vista medico tutti i trattamenti **per eliminare l'edema e migliorare la circolazione**, se fatti correttamente sono utili, come ad esempio la **microterapia**. – dichiara Di Pietro – Si tratta di microiniezioni a un millimetro di profondità, non traumatiche, con un speciale ago SIT, contenuto in una piccola ventosa rigida che permette di eseguire punture non dolorose e superficiali. Con la microterapia viene iniettata una soluzione ipertonica naturale (che deriva dalla soluzione fisiologica) che per osmosi **richiama l'acqua dalla cellulite per convogliarla nei capillari del derma**. In questo modo l'edema viene assorbito ed eliminato attraverso le urine. Poi il grasso privato dell'edema potrà essere più facilmente eliminato con la corretta dieta e l'attività fisica». **E il classico massaggio linfodrenaggio funziona?** «Va bene, ma **da solo non basta.** »

17 Può scomparire una volta per tutte?

«Non si può dire che sparirà completamente e per sempre per tutti i fattori di cui abbiamo parlato: **va sempre tenuta sotto controllo**» – spiega Di Pietro.

CELLULITE

CONSIGLI

Follow @BIItaly
