

ok

**SAMANTHA
DE GRENET**

Un farmaco
mi ha salvato
la vita

SALUTE E BENESSERE

BAMBINI

Tutte le precauzioni
se si vuole che seguano
una dieta vegana

MEDICINA E STORIA

Le grandi epidemie:
dalla peste di Atene
al Covid-19

PET THERAPY

Certi animali
sono come dottori
a quattro zampe

CELLULITE

**LA BATTAGLIA CONTRO
LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA
INIZIA A CASA TUA**

LE CONFESSIONI DI

- Nicola Porro
- Roberta Bonanno
- Lorella Boccia

**STRATEGIE
ANTIANSIA**

**CONSIGLI PER NON FARSI TRAVOLGERE
EMOTIVAMENTE DAL CORONAVIRUS**

Inizia a casa la tua battaglia contro

LA CELLULITE

La cellulite è «IL» grande cruccio di tante donne, il 90% per l'esattezza, che vorrebbero sbarazzarsi della pelle a buccia d'arancia. La ricerca di nuove strategie per sconfiggerla non sembra arrestarsi nemmeno di fronte al trend della body positivity, un movimento culturale nato per normalizzare tutte quelle caratteristiche fisiche considerate un difetto dai canoni sociali a cui siamo abituati. Anche se siamo sempre più consapevoli di quanto la cellulite sia diffusa e democratica, questo inestetismo proprio non piace.

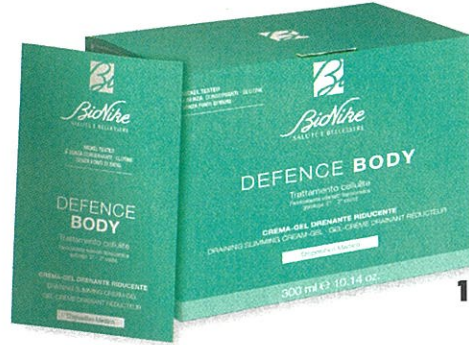
Il nome scientifico della cellulite è PEFS (Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica) ed è causata principalmente da due fattori: alterazione del microcircolo e accumulo di liquidi nei tessuti cutanei. «La cellulite è grasso che trattiene in maniera cronica grandi quantità di acqua alterando la sua struttura, così l'organismo fa fatica a bruciarlo», illustra Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «Gli adipociti,

Dall'attività fisica alle creme più adatte, tutte le strategie per contrastare la buccia d'arancia in attesa dei trattamenti dermatologici

• Testo di Rachele Marchese

1. BUSTINE MONODOSE

Defence Body **Trattamento Cellulite di BioNike** (52,50 €; in farmacia) dall'azione freddo/caldo, stimola in modo prolungato il microcircolo; nel nuovo formato bustina monodose.



2. ESTRATTO DI CENTELLA

Cellulis.In di **Skinius** (29 € 30 compresse; in farmacia e su skinius.it) è specifico per gli inestetismi della cellulite. Contiene arancio amaro che stimola il metabolismo dei grassi. La centella e il rusco riducono la pesantezza delle gambe.

3. EFFETTO FREDDO

Body Tightening a Concentrate di **SkinCeuticals** (85 €; in farmacia) è un fluido effetto freddo che favorisce la sintesi del collagene per levigare e rassodare la pelle.

4. PRATICO STICK

Cell Zero 5 azioni in 1 di Mediterranea (24,80 €; su mediterranea.it) è uno stick dall'applicazione pratica e rapida, senza massaggio e senza ungere.

5. ASSORBIMENTO RAPIDO

Crema Fango Rassodante di Geomar (13,99 €; nella grande distribuzione) ha un effetto levigante e un assorbimento rapido, non richiede né posa né risciacquo, e lascia la pelle tonica ed elastica.

6. FRESCHEZZA IN GEL

Celluli Eraser di **Biotherm** (46,50 €; in profumeria) è un gel leggero di colore verde acqua; si massaggia delicatamente sulla pelle e lascia una sensazione di freschezza.

7. LA FORZA DELLE ALGHE

Fango Cellulite Radicata e Ostinata di Guam (40,60 €; su guam.it) ad azione antiossidante, è arricchito con estratto Bioactivity da Alghe Marine Guam che permette di recuperare i principi attivi in fitocomplessi altamente disponibili.

8. AZIONE DRENANTE

Body Strategist Bagni di Montalcino Castello di Velona di Comfort Zone (46 €; in istituto) è un fango «massaggiabile» in texture gel oleoso dall'azione drenante e rimodellante.

9. ARGILLA E FITOESTRATTI

Fango Corpo Effetto Rimodellante de I Provenzali (13,69 €; nella grande distribuzione) è a base di argilla bianca arricchita con fitoestratti dalle proprietà drenanti e stimolanti del microcircolo.

10. CRIOTERAPIA PROFUMATA

Crio-gel Anticellulite di Collistar (55 €; in profumeria) sfrutta i benefici della crioterapia e dell'aromaterapia per combattere gli inestetismi.

11. CREMA TONIFICANTE

Criocell crema corpo anticellulite di Bottega Verde (31,99 €; nei negozi monomarca) è una crema gel a rapido assorbimento per un'istantanea sensazione di intensa freschezza con effetto tensore, rassodante e tonificante.



le cellule del grasso sottocutaneo, si gonfiano, si alterano e con il passare del tempo tendono a peggiorare. Si crea inoltre un'inflammatione cronica che colpisce il connettivo, cioè il tessuto che avvolge e sostiene il grasso, che diventa duro e si ritrae, tendendo le fibre e creando la buccia d'arancia».

Contro la cellulite non esistono cure miracolose, ma con costanza e sinergia si ottengono ottimi risultati. I modi per combattere questo problema sono molteplici e complementari, nessuno esclude l'altro. Il consiglio quindi è di agire su più fronti, creare una strategia da mettere in atto a casa, in attesa che finiscano le restrizioni per difenderci dal Covid-19.

Stile di vita

La cellulite è causata da un insieme di fattori, in parte legati alla propria genetica, e quindi di tipo ereditario, e in parte legati all'ambiente in cui viviamo. Per questo nella quotidianità è bene adottare una serie di comportamenti per consentire una buona ossigenazione dei tessuti, evitando alcuni stili di vita scorretti. Ecco quali.

→ **Sedentarietà.** Stare sedute tutto il giorno davanti al computer, per lavoro e per studio, non aiuta. La palestra è chiusa? Si può fare attività fisica in casa, come spiegato più avanti. Una strategia da seguire alla scrivania è cambiare posizione almeno ogni 20 minuti, per non stressare troppo le torsioni anomale del corpo che naturalmente tende ad adattarsi a ogni seduta.

→ **Fumo di sigaretta.** Incide sulla comparsa di questo diffuso inestetismo per vari motivi. Il fumo è un vasocostrittore, riduce cioè la quantità di sangue che giunge alle zone periferiche del corpo e diminuisce, di conseguenza, l'ossigenazione. Inoltre, il fumo è tra le principali cause della formazione di radicali liberi, sostanze che compromettono

No
a pantaloni
troppo
attillati



il benessere delle cellule del corpo, incluse quelle della pelle. Le sigarette, infine, favoriscono l'accumulo di scorie nelle arterie. È quindi consigliato caldamente smettere di fumare non solo per avere la meglio sulla cellulite, ma più in generale per la salute, e per evitare eventuali complicazioni da Covid-19.

→ **Ansia.** Il problema è legato a una elevata produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, che tra l'altro favorirebbe la formazione di cellulite. Per rilassarsi, si può dedicare mezz'ora alla settimana a un bagno aggiungendo all'acqua tiepida 500-600 grammi di sali di Epsom, un antico composto minerale di magnesio e zolfo. I sali si possono acquistare online o in erboristeria. Chi non ha la vasca può creare dei bendaggi impregnando delle garze di cotone o lino con acqua e sale, da applicare sulle zone interessate e lasciare in posa 30-40 minuti.

→ **Abbigliamento inadatto.** Indossare pantaloni troppo attillati è sconsigliato perché, se si comprimono i vasi sanguigni a livello inguinale, si impedisce il ritorno venoso e linfatico. Anche le scarpe sbagliate possono provocare un ristagno dei liquidi: meglio evitare sia i tacchi alti che le ballerine, l'altezza ideale del tacco è fra i 3 e i 5 centimetri.

Postura

Tra le cause della cellulite c'è anche una postura sconveniente o dannosa, cioè il modo in cui costringiamo il nostro corpo (e in particolare le gambe) a rimanere fermo o in movimento. «L'accumulo di grasso sulle cosce e sui fianchi aumenta anche per colpa dell'angolo Q e del baricentro», spiega Ernesto Di Pietro, docente di biomeccanica presso le Università Statale e Vita-Salute San Raffaele di Milano. «L'angolo Q si misura all'altezza del ginocchio e si crea tra il femore (l'osso della coscia) e una linea immaginaria perpendicolare: quanto più l'angolo è ampio, più il microcircolo può risultare difficoltoso. Infatti nelle donne, costituzionalmente più portate alla cellulite, l'angolo Q è di circa 12 gradi, mentre nell'uomo è di circa 8 gradi. Anche il baricentro (ovvero la proporzione tronco-gambe) differisce in base al sesso: nella donna è generalmente più basso di 3 centimetri. Questi due fattori causano una circolazione più difficoltosa che può tradursi in cellulite». Per un consulto specifico, è bene fare una visita posturale con un esperto in biomeccanica dello scheletro.

Alimentazione

Un'alimentazione adeguata ed equilibrata fa la sua parte nel ridurre e prevenire molti dei disturbi causati

da un rallentamento del circolo venoso. «Il consumo di frutta e verdura risulta fondamentale, prediligendo quelle ricche in antiossidanti e fibre. Tra gli antiossidanti sicuramente va sottolineata l'importanza dei flavonoidi per le loro proprietà antinfiammatorie e vasoprotettrici, che si trovano per esempio in pompelmo, limone, arancia, uva rossa, mirtilli rossi, tè verde, ciliegie, cipolle gialle, cavolo, broccoli, sedano», consiglia Adriana Carotenuto, biologa nutrizionista dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis. «Bere due litri di acqua al giorno, poi, è fondamentale per consentire una buona diuresi ed eliminare le sostanze tossiche e di rifiuto. Vanno privilegiate acque oligominerali che, oltre al rapido assorbimento gastrico, aiutano ad eliminare attraverso le urine i liquidi trattenuti dai tessuti». Sulla tavola, il nemico numero uno è il sale: trattenendo acqua all'interno dei tessuti, infatti, non consente un corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno. «Oltre al troppo sale da cucina vanno evitati cibi in scatola e altri alimenti confezionati, prestando attenzione alle etichette nutrizionali ed escludendo quelli che tra i primi ingredienti riportano sale, spesso sotto forma di Na, NaCl, fosfato monosodico, bicarbonato di sodio, glutammato di sodio», suggerisce la nutrizionista.

Esercizio fisico

Non bisogna focalizzarsi su esercizi specifici, ma sulla tipologia di allenamento, programmando un piano di lavoro che permetta il minor ristagno venoso e linfatico possibile a livello degli arti inferiori. «L'obiettivo è quello di far girare più sangue possibile da una parte all'altra del corpo», spiega Federico Rossi, osteopata e personal trainer. «La donna in base alla conformazione avrà delle tipologie di allenamento ad hoc. La donna ginoide o a "pera" avrà una determinata linea guida mentre la donna androide o a "mela" ne avrà

*Consigliato
uno scrub
arricchito
con oli
emolienti*



delle altre. L'obiettivo finale è comunque evitare un ristagno di acido lattico localizzato per prevenire stati infiammatori che, a lungo andare, potrebbero portare alla formazione di cellulite».

Ecco le tipologie di allenamento consigliate dall'esperto:

→ **Cardio fit training:** alternanza di stimoli ad alta intensità e a bassa intensità della durata generalmente compresa tra i 25 e 45 minuti, senza pause.

→ **Peripheral heart action (PHA):** molto simile alla precedente, la differenza è che si allenano in sequenza parti del corpo più distanti possibili per facilitare il drenaggio degli arti inferiori.

→ **Spot reduction:** sequenza di esercizi rivolti allo stesso distretto corporeo inserita nel contesto di un circuito aerobico.

→ **Anaerobic aerobic system:** prevede di allenare in maniera distinta i distretti corporei superiori e inferiori.

→ **Anaerobic aerobic up 'n down system:** prevede l'esecuzione di due o tre esercizi di tonificazione per i distretti corporei superiori con uno o

più circuiti dedicati a distretti corporei inferiori.

«A fine allenamento consiglio di sdraiarsi a terra con le gambe distese verso l'alto e portare i glutei contro il muro», continua l'esperto. «Da questa posizione fare delle respirazioni diaframmatiche, per permettere un ritorno venoso linfatico a livello centrale. Si posiziona una mano sulla pancia e un'altra sul torace; inspirando per tre secondi con il naso, cercare tramite il respiro di sollevare la mano posizionata sulla pancia; poi espirare per tre secondi, sgonfiando bene l'addome. Sconsiglio invece l'esecuzione dello stretching perché limita l'afflusso di fluidi e, mantenendo per un po' di tempo la posizione, crea un blocco della circolazione venosa e linfatica. Sarebbe meglio dedicare una seduta apposita allo stretching per migliorare la mobilità e prevenire gli infortuni».

Cosmetici

In commercio si trovano creme con ingredienti specifici, cerotti (patch) da applicare sull'inetestismo, texture effetto caldo/freddo e formule ideali per rassodare. Va sempre tenuto presente che non esistono pozioni magiche che agiscono miracolosamente dall'oggi al domani: un co-

smetico «anticellulite» non ha nessuna azione sul grasso, svolge però un ruolo importante nel migliorare l'elasticità e il turgore della pelle.

Scrub

Negli stadi iniziali, l'effetto cellulite potrebbe essere «ottico», causato cioè da un misto di cellule morte e rugosità dovute ad adipe superficiale. In questo caso può aiutare uno scrub sotto la doccia con un guanto ruvido e una crema esfoliante. «Lo scrub permette di eliminare le cellule morte e quindi anche di far agire meglio i principi attivi contenuti nei trattamenti successivi. Non solo: quando la pelle è opaca e rugosa anche la luce si riflette amplificando le zone a buccia d'arancia e i noduletti», spiega Simona Ferri, dermatologa dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis. È da preferire uno scrub arricchito con oli emollienti che levigano la superficie. Un'alternativa è la tecnica del dry brushing (o spazzolatura a secco) con una spazzola a setole morbide naturali, un guanto di crine o una garza di lino o cotone: prima della doccia, va spazzolata delicatamente la pelle asciutta con movimenti prima dal basso verso l'alto e poi disegnando delle spirali.

Crema

I dermocosmetici aiutano a migliorare la compattezza cutanea e possono

avere un effetto di supporto alle altre strategie. «Si applicano massaggiando a lungo le cosce e i glutei per contribuire alla stimolazione del microcircolo, con movimenti circolari dall'alto verso il basso», consiglia Ferri. In commercio ci sono delle novità come le creme/fango, una nuova texture 2in1 che unisce le proprietà dei fanghi tradizionali a una crema senza risciacquo ad assorbimento rapido. Sempre valide anche le formule effetto caldo/freddo, utili perché hanno un effetto defaticante per la gamba.

Ma come scegliere la formula giusta? Con l'aiuto del chimico Massimo Perrone, docente dell'Università Vita-Salute San Raffaele, ecco gli ingredienti più efficaci nei prodotti anticellulite e le rispettive azioni.

→ **Caffeina.** Contribuisce al drenaggio dei liquidi interstiziali di ristagno, tipici dei tessuti affetti da inestetismi cutanei della cellulite. Inoltre può favorire la riduzione delle adiposità localizzate.

→ **Gingko biloba.** Coadiuvata la normale circolazione del sangue e la funzionalità del microcircolo.

→ **Fospidina.** Riduce il rilassamento cutaneo donando un'efficace idratazione, rassodamento e miglioramento dell'elasticità cutanea con un effetto

«calza elastica». L'elevato turgore cutaneo si traduce in attenuazione degli inestetismi cutanei della cellulite.

→ **Estratto di equisetio.** Noto per le sue proprietà tonificanti, contribuisce alla fisiologica produzione di collagene e aumenta la tonicità dei tessuti.

→ **Alga spirulina.** È una micro alga blu-verde, di aspetto filamentoso e a spirale, contenente proteine e aminoacidi essenziali, polisaccaridi, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine tra cui la vitamina B12, beta-carotene, clorofilla e fibre. La spirulina presenta azione di sostegno e ricostituente per l'organismo anche a livello cutaneo.

→ **L-carnitina.** Abbinata alla centella e al rusco, è molto efficace, se accompagnata da dieta e attività fisica, nel contribuire allo smaltimento dei grassi.

→ **Isochrysis Galbana.** È un'alga unicellulare che contribuisce a bruciare i grassi attraverso un'azione termogenica.

Fanghi

Ora che si ha più tempo a disposizione, non ci sono più scuse per non fare un fango. Applicarlo e tenerlo in posa (senza sporcare dappertutto!)



PIACERSI DI PIÙ

può sembrare laborioso, ma è un valido alleato per potenziare il programma di trattamento anticellulite. I fanghi agiscono aumentando la temperatura della pelle e, di conseguenza, dilatano i pori consentendo ai principi attivi di agire al meglio. Inoltre la texture a grana fine ha un delicato effetto esfoliante che porta luminosità e compattezza alla pelle. Una volta sciacquato il fango, va applicata una crema per il corpo idratante a base di fospidina e burro di karitè.

Integratori

Che siano in compresse da deglutire, liquidi da bere o bustine da sciogliere in acqua, ecco i benefici degli attivi più comuni.

→ **Centella** (*Centella asiatica L. Urb.*). Pianta officinale dotata di un'alta concentrazione di flavonoidi e tannini in grado di favorire la microcircolazione e dunque ridurre il gonfiore e la pesantezza delle gambe, nonché diminuire gli inestetismi della cellulite.



→ **Rusco** (*Ruscus aculeatus L.*). Stimola la circolazione venosa, risultando un ottimo strumento per ridurre la sensazione di pesantezza alle gambe.

→ **Arancio amaro** (*Citrus aurantium L. spp. amara Engl.*). Stimola il metabolismo lipidico grazie alla sinefrina contenuta nei suoi frutti immaturi.

DAL DERMATOLOGO

Oltre alle strategie da mettere in atto a casa, ci sono validi trattamenti che potranno essere eseguiti dal dermatologo. Ecco quali sono.

Microonde

Si tratta dell'apparecchiatura ONDA Coolwaves™, in grado di neutralizzare gli adipociti (cioè la cellula dell'organismo che contiene lipidi) grazie a speciali microonde. «Il mac-

chinario a uso medico rilascia dell'energia controllata con estrema precisione da manipoli "intelligenti" che trasferiscono le microonde Coolwaves™ in diverse profondità, solo dove serve, per un adattamento mirato alle singole esigenze del paziente, e alle zone da trattare», spiega Simona Ferri. «L'interazione con il tessuto adiposo crea una modificazione metabolica dei contenuti lipidici che vengono poi rimossi naturalmente attraverso le vie linfatiche». Mediamente sono sufficienti 3 o 4 sedute (in base alla criticità della zona da trattare) della durata di 30 minuti ciascuna, per ottenere benefici prolungati nel tempo. Inoltre il trattamento può essere eseguito in qualsiasi stagione dell'anno e fase della vita, ad esempio dopo una gravidanza, dopo un intervento invasivo quale, ad esempio la liposuzione, o in abbinamento a un trattamento di crioadipolisi, senza controindicazioni.

Microterapia

Dal dermatologo si può effettuare anche la microterapia, da vent'anni

Le risposte ai dubbi più frequenti

Ecco i quattro temi più dibattuti su Instagram.

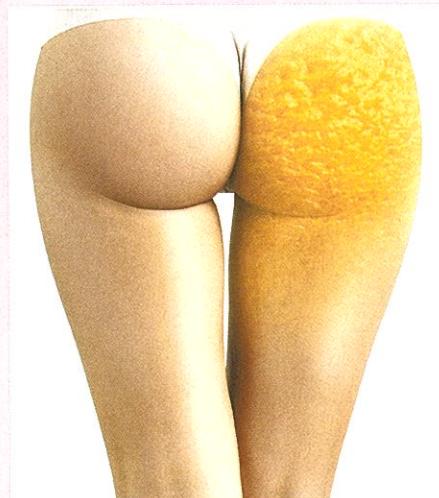
Cellulite, alluce valgo e piede pronato: c'è un legame?

Sì, perché l'appoggio fuori asse va a caricare in modo anomalo la distribuzione della forza sulla testa del femore, che corrisponde circa alla zona tra il gluteo e la coscia. Questo causa una torsione che modifica il delicato equilibrio dello scheletro e si traduce in una circolazione più difficoltosa, spesso alla base della cellulite.

Le alghe applicate localmente sono efficaci?

Applicare direttamente sulle

gambe le alghe non serve molto, ma alcune alghe (per esempio la microalga *Isochrysis Galbana*)



possono contenere principi attivi che, migliorando il microcircolo, possono essere d'aiuto.

Qual è la differenza tra buccia d'arancia, cellulite e lipoedema?

In caso di cellulite, si può avere anche la pelle a buccia d'arancia, che è conseguenza del lipoedema, cioè del ristagno dei liquidi nel grasso.

Ci sono delle parti del corpo insolite dove si forma la cellulite?

Al di fuori delle cosce, la cellulite può formarsi anche intorno alle ginocchia e sulle caviglie. Meno frequentemente anche sulla pancia e sulle braccia.

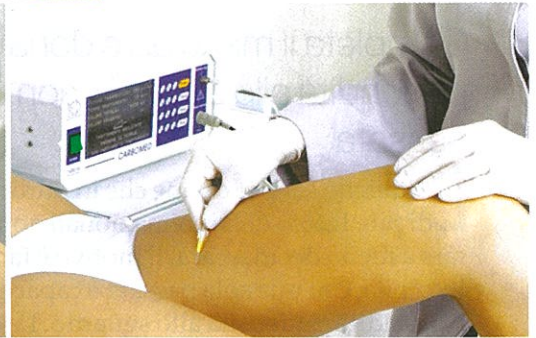


Fra i trattamenti dermatologici più efficaci contro la cellulite ci sono la microterapia e la carbossiterapia (qui sotto, da sinistra). Per potenziare gli effetti di queste metodiche è opportuno abbinare massaggi linfodrenanti come il Mass-Up.

123RF (3)

considerata una delle migliori terapie per la ritenzione idrica e per gli inestetismi della cellulite. Si effettua con un dispositivo chiamato SIT (Skin Injection Therapy), costituito da una piccola ventosa rigida da cui fuoriesce un minuscolo ago che inietta una soluzione ipersalina in grado di richiamare i liquidi ristagnanti, che sono poi espulsi dall'organismo tramite le urine. «La microterapia è importante perché agisce sulla principale causa della cellulite cioè l'acqua trattenuta nel grasso», chiarisce Antonino Di Pietro, che ha messo a punto la metodica. «Pensare di bruciare quel grasso senza prima eliminare l'acqua è come tentare di bruciare una spugna inzuppata: se voglio bruciare una spugna bagnata devo prima strizzarla e asciugarla! Così agisce la microterapia: i liquidi in eccesso vengono eliminati in modo naturale e il grasso riesce poi a essere metabolizzato più facilmente». A differenza della mesoterapia, è una metodica indolore, senza traumi, non provoca la rottura dei capillari. La microterapia si può eseguire senza problemi a partire dai 16 anni. Un ciclo di trattamento prevede mediamente dieci sedute, da svolgere con cadenza settimanale, più alcuni richiami di mantenimento.

In abbinamento alla microterapia, sempre dal dermatologo, possono essere utili anche sedute di radiofrequenza (ideale per chi predilige un approccio soft e per nulla invasivo: è



rapida, indolore e piacevole come un massaggio) o di sonicazione (onde ultrasoniche a bassa frequenza formano microbolle di gas che, implodendo sotto il carico della pressione esterna, sprigionano energia portando all'eliminazione delle cellule adipose).

Carbossiterapia

La carbossiterapia consiste nell'iniettare sottocute, con microaghi, anidride carbonica allo stato gassoso. «Questo provoca una vasodilatazione e riattivazione del microcircolo, migliorando il flusso sanguigno, il metabolismo cutaneo e aumentando l'ossigenazione dei tessuti», spiega Tiziana Bazzini, medico estetico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «La carbossiterapia permette di ottenere una pelle più sana, elastica e turgida. Tra gli altri risultati che si possono ottenere troviamo un'attenuazione della cellulite con buccia d'arancia meno visibile, un effetto lipolitico e un miglioramento delle smagliature». La durata del trattamento con carbossiterapia si

aggira dai 10 ai 20 minuti e si può effettuare un trattamento alla settimana di carbossiterapia per un ciclo di 12-15 sedute.

DALL'ESTETISTA

A supporto è importante abbinare dei massaggi linfodrenanti come il Mass-Up, praticato nei migliori centri estetici. «È una versione più efficace del tradizionale massaggio linfodrenante, specifico per contrastare la ritenzione idrica, eliminare i liquidi in eccesso e riattivare la microcircolazione», precisa Antonino Di Pietro, che ha ideato la tecnica. «A differenza delle tradizionali manipolazioni drenanti, che comprimono i tessuti spingendo solamente i liquidi superficiali, il Mass-Up alterna lievi pressioni a delicati sollevamenti della pelle e del sottocute che coinvolgono anche i ristagni più profondi, facendoli risalire fino al derma attraverso una fitta rete di vasi capillari e linfatici dall'elevata capacità assorbente che attira una maggior quantità di liquidi e la indirizza verso i linfonodi facilitandone lo "smaltimento"».