

I frutti di bosco aiutano a combattere la cellulite

Per attenuare la pelle a buccia di arancia è utile una macedonia con more, mirtilli e lamponi, ridurre drasticamente l'uso del sale in cucina e bere almeno due litri di acqua



1) Fitocentella è un integratore alimentare a base di estratto di foglie di centella asiatica che funge da tonico per la circolazione linfatica e di supporto contro gli inestetismi della pelle. 2) Depuryn è un integratore alimentare a base di estratti vegetali a elevata e costante concentrazione di attivi e di complessi naturali. 3) Cellu-light di Equilibra è un integratore alimentare di vitamine C ed E, Betacarotene e acidi grassi polinsaturi con gambo d'ananas, tarassaco, fucus, ginkgo e bioflavonoidi. Fornisce un aiuto importante quando si manifesta la cellulite. 4) Matt propone un trattamento a base di Crema intensiva Cellulite, una crema cosmetica studiata per agire sugli inestetismi della cellulite, grazie alla sua azione levigante e rassodante, combinata con Cell Dren, un integratore alimentare che favorisce il drenaggio. 5) Apple Cider 600 è un integratore alimentare di origine naturale a base di estratti di sidro di mela ad alta concentrazione, carciofo e tarassaco, utile a mantenere una



corretta digestione e un normale equilibrio idrico. 6) IsoCell forte aiuta a trattare gli inestetismi della cellulite, per favorire una linea più sottile e per alleggerire il senso di pesantezza delle gambe. 7) DiurErbe forte è un diuretico a base di estratti vegetali naturali che reintegra i sali minerali.

I NOSTRI CONSIGLI

La cellulite si distingue facilmente dai chili in più. Basta premere con le dita sulla zona sospetta: se la fossetta che si crea sparisce subito, allora è solo un accumulo di grasso; se invece la fossetta permane per qualche secondo e si percepiscono piccoli noduli sottocutanei, allora è cellulite.

- Se siete costretti a stare per

lungo tempo in piedi, spostate il peso da una gamba all'altra, cambiate spesso posizione e mimate piccoli calci con i piedi: in questo modo eviterete che la circolazione rallenti gonfiando gambe e piedi.

- Formaggi stagionati e insaccati, come il salame, contengono molto sale; è bene limitarli per evitare la ritenzione idrica.

Per prevenire l'antiestetico problema della cellulite e per limitarlo, se presente, mantenendo sempre la pelle tonica e luminosa, suggerisco di arricchire l'alimentazione con frutti di bosco e ananas, di bere tisane al tè verde e comunque un paio di litri d'acqua al giorno, di usare pochissimo sale in cucina e di praticare una costante attività fisica, come lunghe camminate, nuotare, andare in bicicletta o correre per almeno mezz'ora».

Sono i suggerimenti del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore di libri come *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, pubblicati da Sperling & Kupfer.

«La cellulite è causata da un ristagno cronico di acqua, soprattutto sulle gambe e sull'addome», comincia a spiegare il professor Di Pietro. «È causata anche da fattori ereditari o da difetti della circolazione. Per questo raccomando di migliorare la microcircolazione per sgonfiare i tessuti e per eliminare il ristagno dei liquidi».

«Come?». «Alcuni alimenti offrono un aiuto», dice il professor Di Pietro. «Per esempio suggerisco di sostituire il dessert di fine pasto con una macedonia a base di more, mirtilli e lamponi, ricchi di flavonoidi, sostanze che migliorano la circolazione dei capillari. Consiglio di arricchire la macedonia anche con un quarto di ananas. Infatti questo frutto è ricco di bromelina, una sostanza che aiuta a sgonfiarsi

perché facilita l'eliminazione dei liquidi. Ma contro la cellulite fa bene, ogni giorno, anche una tisana al tè verde cui aggiungere venti gocce di tintura di tarassaco e venti gocce di tintura di pilosella: ha un effetto diuretico».

«Non più di cinque grammi di sale»

«Lei ha detto che la cellulite è causata da un ristagno cronico di acqua. Ma ha raccomandato di bere due litri di acqua al giorno. Non è una contraddizione?».

«No, e spiego perché», risponde il professor Di Pietro. «L'acqua nei tessuti è trattenuta da altre sostanze, fra cui soprattutto il sale, che funzionano come una spugna. Se mangiamo salato, il sale si raccoglie nel grasso e richiama acqua nei tessuti. Perciò raccomando di fare un uso limitatissimo del sale in cucina: un cucchiaino da caffè, cioè quattro o cinque grammi, dovrebbe bastare, ogni giorno, per pranzo e cena. Noi, invece, ogni giorno, consumiamo una quantità di sale sette volte superiore al necessario. Per rendere gradevoli le pietanze, anche senza usare il sale, suggerisco di arricchirle con le erbe aromatiche. Inoltre è fondamentale bere almeno due litri di acqua al giorno, proprio per diluire il sale contenuto nei tessuti e favorire l'eliminazione dei liquidi che esso trattiene. Infine raccomando di praticare due o tre volte alla settimana una attività fisica di moderato impegno che, però, si prolunghi nel tempo per almeno mezz'ora per tonificare i muscoli, rinforzare la circolazione sanguigna e dare elasticità alla pelle».



Il professor Antonino Di Pietro