

More e mirtilli aiutano a combattere la cellulite

Per attenuare gli inestetismi della pelle è utile una macedonia di frutti di bosco, bere almeno due litri di acqua al giorno e ridurre drasticamente il sale



- 1) Defence Body Anticellulite di BioNike è un fluido che dona una sensazione di freddo e poi di caldo sulla pelle, favorendo il drenaggio dei liquidi e delle scorie in eccesso. 2) Actisom di Iodase è una crema a base di caffeina ed escina, due sostanze che proteggono i capillari e aiutano a drenare meglio i liquidi. 3) Anticellulite Evidente e Radicata Speciale massaggio lipo-riducente di Pupa è un trattamento studiato per attenuare l'effetto pelle a buccia d'arancia. Contiene estratti di avena, dal potere lenitivo, e stimola la riduzione dei grassi in eccesso, inibendo anche l'accumulo di nuovi grassi. 4) Good-bye Cellulite Gel rassodante di Nivea è un gel studiato per ridurre gli inestetismi della pelle. Contiene un composto di carnitina-L, che stimola la circolazione sanguigna, ed estratti di foglia di loto, che aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. 5) Gel Freezer 2in1 Anti-Cellulite Anti-Acqua di Garnier è un gel freddo a base di caffeina e canfora, due sostanze drenanti che rendono la pelle più soda e tonica. 6) Celactiva Gel Concentrato di Leocrema ha una azione anticellulite. Grazie ai principi attivi della sua formula, riduce il gonfiore delle gambe. 7) Cellulene Concentrato Fluido di Aboca svolge una azione nutriente per la pelle grazie alla sua formula a base di centella asiatica e caffeina naturale.

I NOSTRI CONSIGLI

Per rendere la pelle più luminosa basta bere ogni giorno una tisana a base di tè verde, oppure tarassaco e pilosella, che contengono sostanze drenanti.

- Per migliorare l'aspetto della pelle è opportuno limitare cibi grassi e zuccheri semplici e preferire gli zuccheri complessi contenuti

nella pasta, nel pane e nel riso. Vanno evitati cibi di origine animale e alcolici.

- Per aumentare la tonicità della pelle, effettuate, anche per tre mesi, due volte alla settimana, massaggi linfo-drenanti manuali. Stimolano la microcircolazione sanguigna e riattivano l'eliminazione naturale dei liquidi.

La prova costume si avvicina, e a chi vuole arrivarci in forma smagliante consiglio di ridurre i piccoli inestetismi. Per limitare in particolare il problema della cellulite, se presente, e per donare alla pelle maggiore elasticità, suggerisco di seguire una alimentazione varia ed equilibrata, povera di grassi e ricca di frutta e di verdura».

È il suggerimento di un grande medico, il 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 colpisce l'80 per cento delle donne, comprese le più magre» spiega il professor Di Pietro. «Spesso è dovuta a un aumento di acqua e di grassi nei tessuti, soprattutto sulle gambe e sull'addome. Ma può anche essere causata da irregolarità ormonali, difetti della circolazione o da una predisposizione ereditaria. Consiglio quindi, prima di tutto, di fare attenzione alla propria alimentazione».

«Come?».

«Prediligendo cibi ricchi di acqua. Vanno benissimo i succhi di frutta fresca e i centrifugati di verdure, che, oltre a dissetare, sgonfiano, drenano e aiutano a combattere la ritenzione idrica. Inoltre, sempre per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, suggerisco di bere almeno due litri di acqua al giorno. Ed è utile anche mangiare spesso more, mirtilli, lamponi e altri frutti di bosco, freschi

o acquistati surgelati».

«Perché?».

«Perché contengono bioflavonoidi, sostanze che rinforzano i capillari e favoriscono la corretta microcircolazione sanguigna», dice il professor Di Pietro. «Consiglio anche di mangiare spesso l'anas, perché è ricco di bromelina, una sostanza che aiuta a eliminare i liquidi e a sgonfiarsi. Per questo stesso motivo raccomando di fare attenzione al sale. Poiché trattiene molti liquidi nei tessuti, è fondamentale ridurlo il più possibile cercando di non usarne più di cinque grammi al giorno. Ma, oltre a controllare l'alimentazione, consiglio anche di fare attività fisica».

«Camminate a lungo ogni giorno»

«Lo sport è utile per contrastare la cellulite?».

«Sì, basta camminare a ritmo sostenuto per due o tre chilometri al giorno: ossigena i tessuti, elimina le tossine con il sudore e tonifica i muscoli», dice ancora il professor Di Pietro. «Consiglio anche di applicare alla mattina e alla sera un prodotto specifico sul corpo. Evitate inoltre di bere caffè e di fumare, perché queste abitudini restringono i vasi sanguigni, riducono la quantità di sangue che circola e impediscono l'ossigenazione delle cellule. Per lo stesso motivo suggerisco di non indossare abiti stretti e attillati e di preferire invece vestiti comodi e leggeri. Infine è importante riuscire a concedersi spesso momenti di riposo: lo stress incide negativamente sull'equilibrio ormonale e incrementa il circolo vizioso della cellulite».



Il professor Antonino Di Pietro.