

# Il tabù della cellulite

di **Elvira Serra**

**C**hi ha paura della cellulite? Sicuramente quei centomila follower che secondo il *Mirror* hanno abbandonato Kim Kardashian su Instagram dopo la diffusione (a tradimento) delle foto dei suoi glutei «imperfetti». Poco importa che si siano sentiti ingannati da lei che giurava di essere «al naturale». Non hanno pensato, per esempio, di stigmatizzare i paparazzi. Ma, soprattutto, non hanno considerato che la pannicolopatia edemato-fibrosclerotica (nome impronunciabile della più comune cellulite, introdotto in Francia nel 1922 da Alquier e Paviot), è diventata ormai un carattere sessuale terziario, poiché riguarda nove donne su dieci.

Ancor meno i seguaci disertori hanno voluto riflettere sul fatto che se pure non tutta la comunità medica consideri la cellulite una malattia, per certo lo diventa quando altera la circolazione degli arti inferiori a tal punto da non essere più un problema soltanto estetico.

**La filosofa Barbero**  
«Finché la bellezza sarà identificata con la perfezione la terremo sempre nascosta»

È come per il naso: lo abbiamo tutti un po' storto, ma quando comincia a condizionare la respirazione è un guaio che va oltre il nostro aspetto.

«La cellulite è grasso che trattiene in maniera cronica grandi quantità di acqua alterando la sua struttura, così l'organismo fa fatica a bruciarlo», spiega Antonino Di Pietro, fondatore e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita-Cutis. Prova a semplificare il principio con una immagine: «Pensiamo a una spugna inzuppata d'acqua. Se la gettiamo nel fuoco non può bruciare. Perché succeda, dobbiamo strizzarla. La nostra spugna è il tessuto adiposo che per svariate cause comincia a trattenere acqua in eccesso, l'edema. La presenza dell'edema rallenta il buon funzionamento del tessuto adiposo. Le conseguenze sono estetiche: la famosa pelle a buccia d'arancia o a materasso. Funzionali: gambe e caviglie gonfie. È come se il corpo della donna si sdoppiasse: con tutta la ginnastica e la buona

## Imperfezione democratica (l'hanno 9 su 10) è costata 100 mila follower a Kim Kardashian Ma perché condiziona così tanto i nostri giudizi?

**Chi non ne fa un dramma**



**Jennifer Lopez**

L'attrice in una intervista a «People» ha ammesso che combatte da una vita contro la cellulite, inutilmente



**Serena Williams**

L'atleta è la dimostrazione di come la cellulite sia democratica: ha colpito anche lei che è molto sportiva



**Lena Dunham**

L'attrice e regista è voluta comparire sulla copertina di «Glamour» senza ritocchi, con la cellulite bene in vista

volontà, dalla vita in su dimagrisce; sotto, neppure con la dieta più ferrea».

Le cause sono diverse. Le elenca Santo Raffaele Mercuri, primario di dermatologia al San Raffaele di Milano: «Il fattore ormonale è importante, non a caso riguarda chi prende la pillola. Ha un peso anche l'alimentazione, sempre più ricca di grassi e povera di frutta e verdura fresca e liquidi, così come le diete troppo drastiche responsabili di effetti yo-yo. La circolazione capillare può essere insufficiente o inefficace a garantire il drenaggio per smaltire gli edemi.

E ancora mancanza di esercizio fisico, metabolismo lento, stare tanto in piedi, indossare pantaloni stretti, tenere le gambe accavallate, tacchi alti, fumo (aumenta la vasocostrizione), alcol (porta tossine nei tessuti), ansia (stimola le ghiandole surrenali)».

Non consola, ma è democratica: la cellulite colpisce grasse e magre, giovani e mature (anche se peggiora con l'aumentare dell'età). È talmente inevitabile che forse bisognerebbe cominciare ad accettarla e a scherzarci sopra, come fece Jennifer Lopez in un'intervista a *People*: «Si crea,

non si distrugge, ma si trasforma. Combatto da una vita contro la buccia d'arancia, ritorna con puntualità».

I rimedi (non le soluzioni) esistono. Anzitutto alimentari: ridurre il sale (trattiene l'acqua nei tessuti), assumere integratori a base di flavonoidi (migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni) e di bromelina (aiuta a eliminare i liquidi in eccesso); ne sono ricchi i frutti di bosco e l'ananas. In ambulatorio, dunque da un medico, si possono fare radiofrequenze, ultrasuoni, mesoterapia. Di Pietro aggiunge: «L'ultima novità sono micro iniezioni di soluzione ipertonica (microterapia): hanno l'effetto di un tovalgiolo che asciuga l'acqua sul tavolo. Senza farmaci».

Resta da chiedersi perché una donna nel 2017 debba rispondere della sua cellulite. La filosofa Carola Barbero riflette: «Finché identificheremo la bellezza di una donna nella sua perfezione continueremo a nascondere la cellulite».



**Web-star**

Kim Kardashian ha 51,2 milioni di follower su Twitter e 98,8 milioni su Instagram. Ne ha persi centomila dopo la diffusione delle foto fatte dai paparazzi in cui le sue curve apparivano meno perfette di come i fan erano abituati a vedere: cioè mostravano la cellulite (Epa)



di **Paolo Di Stefano**

### Insomma, cioè, capisci?

**G**iacca e cravatta, zainetto sulle spalle, un uomo al cellulare, la cui voce sovrasta, per diverse fermate, il frastuono del metrò: «Cioè capisci, no, cioè, perché noi ora, io non ricordo, Carlo, no cioè Luca, non c'è problema, va bene, praticamente, beh insomma, cioè, esatto, nel senso che il discorso per me è chiaro, non so per te, nel senso... Non è che abbiamo i soldi, non io poi... proprio non ce li ho, neanche parlarne, cioè capisci, non ricordo che cosa, insomma non so, cioè esatto... esatto... esatto... Dunque hai capito anche tu come me, esatto... nel senso che se è così si vede che... ma certo... ma certo...». Brevissima pausa: «Permesso, permesso, permesso...». È sparito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

@elvira\_serra  
© RIPRODUZIONE RISERVATA