



Senza smagliature

Sono "strappi" profondi nel tessuto cutaneo, che si formano quando la pelle perde elasticità e forza. Inizialmente sono rosse, poi diventano perlacee.

Questione di compattezza

La **gravidanza**, innanzitutto, ma anche un repentino **cambio di peso** possono lasciare in eredità le smagliature. «A essere più a rischio sono la parte alta delle cosce, i fianchi e i glutei dove la cute, per un rapido dilatarsi e svuotarsi dei volumi del corpo, perde la sua naturale elasticità, fino a strapparsi nel profondo» specifica il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano.

- * Non a caso, i cosmetici specifici sono un concentrato di principi attivi, dagli oli vegetali agli estratti di erbe tonificanti, dall'acido ialuronico al pantenolo, che rinforzano le fibre, **nutrono e danno compattezza**: usarli con regolarità aiuta non solo a prevenire le smagliature, ma anche a rendere meno evidenti quelle già presenti.

A tavola, più "elasticità"

«È bene non farsi mai mancare le **proteine** di carni bianche, pesce, uova e latticini, che forniscono gli aminoacidi indispensabili per costruire e mantenere forte il tessuto cutaneo» dice il dermatologo.

- * **Frutta e verdura, yogurt e cereali** sono fonti privilegiate di vitamine e sali minerali che stimolano il rinnovamento della pelle e ne preservano la compattezza.

«Sono importanti gli **omega 3 e 6**, acidi grassi essenziali che l'organismo non produce da sé, ma che ricava dagli oli vegetali, come quello extravergine di oliva» continua il professor Di Pietro. Ne è particolarmente ricco l'olio di borragine che si può mescolare, nella proporzione di 1 a 3, con l'olio usato per condire le pietanze.

Senza cellulite

1

Un piccolo sforzo, ogni giorno. È questa la migliore assicurazione contro i detestabili cuscinetti localizzati.

Non perdere tempo

Le gambe dei sogni? Per le italiane, sempre secondo la ricerca condotta dal marchio estetico Esthologue, hanno le ginocchia ben tornite, i polpacci affusolati, le cosce sode e levigate.

* Il problema, però, si sa, rimane quello della **cellulite**, che si concentra proprio in questa parte del corpo femminile, **arrotondando cosce e ginocchia** e provocando un fastidioso senso di pesantezza e di gonfiore, che spesso parte dalle caviglie per risalire fino alla pancia.

* L'intervento si impone mirato e tempestivo. «Contro la cellulite, meglio un gesto quotidiano, anche minimo, anziché uno sforzo concentrato in un solo momento dell'anno» spiega il professor Di Pietro.

* Ecco qualche idea.

Camminare per almeno un quarto d'ora al giorno per stimolare la circolazione, sostituire il caffè con il **tè verde** dalle ottime proprietà drenanti, aumentare il consumo di **verdure** per un pieno di fibre, che mantengono pulito l'organismo.

La costanza premia

«Tra i piccoli gesti che possono aiutare contro i cuscinetti c'è quello di applicare un trattamento anticellulite. Quello che conta è farlo con regolarità, sapendo che i cosmetici non fanno miracoli, ma possono aiutare molto» continua il professor Di Pietro.

* Tra l'altro, non ci sono più scuse per non farlo, visto che i nuovi prodotti vantano un'**alta concentrazione di principi attivi** che permette di usarli anche solo una volta al giorno (ciò non toglie che con due applicazioni i risultati arrivano prima), **consistenze piacevoli** e presentazioni spray o stick, che **tagliano drasticamente sui tempi di applicazione**.