



alghe

LE TUE ALLEATE
CONTRO LA CELLULITE

Arrivano dalle profondità del mare per renderti più bella: rassodano i tessuti, drenano i liquidi in eccesso, stimolano il rinnovamento cellulare e idratano la pelle

COLORI & QUALITÀ

Si nutrono delle sostanze benefiche del mare, e ne concentrano le proprietà



Alghe verdi

Aumentano la produzione di collagene e migliorano la struttura della pelle, rendendola più resistente alle tossine (tra le cause della cellulite). Consumata a tavola disintossica i tessuti grazie al contenuto di Omega 3, vitamine del gruppo B, vitamina C, pro-vitamina A.



Alghe azzurre

Sono tra le forme di vita più antiche in assoluto. Nella lotta contro gli inestetismi della cellulite si distinguono per le loro proprietà drenanti (quindi sono indicate soprattutto per la cellulite di tipo edematoso, con ritenzione di liquidi) e liporiducenti.

25

MILA SONO I TIPI DI
ALGHE CATALOGATI
FINO A ORA

Un concentrato di principi attivi di origine marina: basterebbe questa definizione per capire l'importanza (non solo cosmetica) delle alghe. Ne esistono circa venticinquemila tipi, tutti accomunati dalla ricchezza di sostanze attive che li rendono perfetti contro gli inestetismi della cellulite: ritenzione, pelle a buccia d'arancia, adiposità localizzate. Come? Ce lo spiegano Alda Malasoma e Antonino Di Pietro, dermatologi, e Annamaria Previati, estetista.

CHE EFFETTO HANNO SULLA CELLULITE?

«Le alghe crescono in mare, ambiente ricco di iodio, che influisce sugli ormoni tiroidei e stimola il metabolismo dei grassi, e di flavonoidi, che agiscono sull'edema causato dal ristagno migliorando il microcircolo», spiega Di Pietro. Visto che la cellulite è, in sintesi, grasso che trattiene acqua, le alghe contengono il necessario per contrastarla. A iodio e flavonoidi si aggiungono poi sali minerali, oligoelementi, vitamine, enzimi che stimolano le funzioni cellulari, glicidi, clorofilla, aminoacidi e mucopolisaccaridi a effetto idratante.

MEGLIO FRESCHE O INSERITE IN UN FANGO?

«Come tutti i vegetali, anche le alghe hanno proprietà diverse a seconda del luogo in cui crescono», osserva Di Pietro. Questo è uno dei motivi per i quali è preferibile utilizzare i prodotti formulati, che spesso uniscono più tipi di alghe diverse che agiscono in modo differente, nelle quantità corrette contro gli inestetismi. «Il secondo motivo è di tipo medico: le alghe raccolte sulla spiaggia e applicate sulla pelle, come si fa in alcune località sull'Atlantico, al sole possono dare fotosensibilizzazione, con dermatiti,

fino a 50.000 volte! Ecco le varietà più usate nei prodotti beauty



Alghe brune

Utili per ricostruire e ricompattare il tessuto connettivo, favorendo la produzione di elastina e collagene. Le alghe laminaria e fucus sono le più efficaci: ricche di minerali, **attivano il metabolismo delle cellule adipose e, quindi, sono indicate contro gli accumuli di grasso localizzato.**



Alghe rosse

Contrastano i radicali liberi, mantenendo la pelle giovane ed elastica; **rivitalizzano i tessuti** anche grazie all'abbondanza di minerali, in particolare calcio, potassio e magnesio. Questo le rende **efficaci specie quando oltre alla cellulite ci sono smagliature o tessuti poco tonici.**



ustioni solari, vescicole». Meglio ricorrere agli impacchi con prodotti sicuri: di solito per formularli le alghe sono seccate, micronizzate e aggiunte a un fango che veicola i principi attivi in modo ancora più efficace. Il fango si applica sulla parte da trattare, che poi si avvolge per trattenere le sostanze snellenti.

IN QUANTO TEMPO SI OTTENGONO RISULTATI?

I fanghi d'alghe spesso promettono effetti visibili già dopo le prime applicazioni. «Potresti notare immediatamente un miglioramento della compattezza e dell'idratazione della pelle, ma ricorda che per avere dei risultati duraturi devi associare agli impacchi l'attività fisica e l'alimentazione controllata», osserva la dottoressa Malasoma. Aggiungi anche qualche tisana drenante e un po' di massaggi e di sicuro le alghe faranno il loro dovere già nel giro di 3-4 settimane. Puoi anche usare le alghe dopo altri trattamenti

anticellulite, per consolidare i risultati e idratare la pelle: «Uno studio condotto sulle alghe rosse della costa dell'Atlantico del Nord (*Chondrus crispus* e *Gigartina mamitiosa*) ha rilevato grandi quantità di *carragenina*, una gelatina con caratteristiche simili al tessuto connettivo e proprietà superiori all'acido ialuronico», spiega Annamaria Previati.

CHE PRECAUZIONI SI DEVONO PRENDERE?

Le alghe contengono iodio e, quindi, svolgono una certa azione sulla tiroide; l'applicazione sulla pelle non dovrebbe avere grande influenza, ma comunque se hai dei disturbi a questa ghiandola (ipertiroidismo) chiedi prima il parere del medico. La precauzione è ancora più necessaria se vuoi assumere degli integratori a base di alghe, che sono utili per drenare i liquidi in eccesso e migliorare lo smaltimento dei grassi.