

BenEssere

La salute con l'anima

settimanale - anno XXVIII - n. 41 - giugno 2016 - € 1,90

CELLULITE
TUTTI I RIMEDI
PER UNA PELLE
RINNOVATA

SUDORAZIONE
UN PICCOLO
INTERVENTO
E VIA IL DISAGIO

IN CUCINA
PIATTI LEGGERI
E SALUTARI
CON LE
ALGHE

In forma
Allenarsi in acqua
per benefici al polso

Il test
Scopri quanto
anni il tuo lavoro

Psicologia
Come essere amici
dei propri figli

EPATITE C
I nuovi farmaci
che salvano
il fegato e
la vita

Dolcenera
*«Sono irrequieta,
lo ammetto: seduta
in poltrona
non ci so stare»*

LE NOSTRE
SCHEDE:
PESCA E
MIRINDIA DI SALI
MINERALI



Dimagrire
LE POSSE GIUSTE
PER PERDERE PESO



CELLULITE

Tutti i rimedi per evitare la pelle a buccia d'arancia

Asparagi, basilico e caffè, ma anche creme, integratori e ultrasuoni, fino ad arrivare alla microterapia. In vista di questi mesi estivi, vediamo come migliorare la nostra silhouette.

di Agnese Pellegrini

Colpisce l'80% delle donne sopra i 20 anni



In collaborazione con il professor **Antonino Di Pietro**, direttore dell'Istituto dermatologico Pita Carlo Milani

asparagi, basilico, olio di mandorle e caffè, ma anche il *body brushing*, una tecnica antica ed esotica che sta letteralmente spopolando in Italia: si tratta della spazzolatura a secco del corpo, praticata da scar del calibro di Cindy Crawford, e che veniva raccomandata sin dall'Ottocento dall'abate Sebastiano Kneipp. Insomma, i rimedi anticellulite impazzano, ma attenzione: per avere risultati efficaci, occorre conoscere bene i sintomi e scegliere, di conseguenza, il trattamento più adeguato.

«Combattere la cellulite non è una battaglia semplice e di breve durata. Bisogna impiegare più armi, cominciando ai primi segnali e tenendo presente che non basta un solo accorgimento per eliminarla», spiega il professor Antonino Di Pietro, uno dei massimi esperti nazionali dei problemi della pelle. «Per attenuare gli inestetismi che essa pro-

voca, occorre agire tempestivamente». Diciamo subito che si tratta di una vera e propria malattia "democratica": colpisce l'80 per cento delle donne sopra i 20 anni, indipendentemente dal proprio peso corporeo. «Le cause», aggiunge il professore, «possono essere di vario genere: ormonali, ereditarie, oppure dipendenti da un'alimentazione sbagliata o da una vita sedentaria che ostacolano la corretta circolazione del sangue e aumentano la ritenzione idrica, due fattori che sono all'origine di questo inestetismo». Si perché questo problema è causato, prevalentemente, da una insufficienza venosa, per la quale i tessuti cutanei superficiali non riescono ad allontanare correttamente i liquidi, che così ristagnano.

In termini "tecnici", si parla di adiposità localizzata (AL), un complesso di alterazioni evolutive della crescita del



Curiosità

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA

Creme, pomate, intrugli. Che, a volte, si presentano come "miracolosi". Nella lotta alla "buccia d'arancia" (nella foto) c'è di tutto, ma attenzione a capire la differenza tra farmaci e cosmetici. La legge italiana impone ai produttori di preparati cosmetici di indicare la dicitura: "Per il trattamento degli inestetismi della cellulite"; soltanto per i farmaci di automedicazione è concesso di scrivere "Per il trattamento della cellulite". I primi agiscono sull'inestetismo e non sulle possibili cause e la loro azione è quindi limitata. I farmaci, invece, contengono sostanze farmacologicamente attive e in concentrazioni tali da avere un effetto terapeutico.

tessuto adiposo che dà vita alla cosiddetta pelle "a buccia d'arancia" o "a materasso", che purtroppo tutte noi conosciamo. E questa condizione interessa anche gli uomini!

Esistono, però, vari "gradi" del problema: nei casi più lievi, le fossette della pelle sono appena visibili; nei casi più gravi, i noduli di grasso che si formano assumono dimensioni considerevoli e risultano duri al tatto. È possibile prevenirla? «Purtroppo no», spiega il medico, «ma ci sono alcuni campanelli di allarme che ne preannunciano una possibile comparsa». In pratica, sono più esposti ad avere la buccia d'arancia coloro che hanno una predisposizione familiare, le donne con il bacino largo e che hanno un ciclo mestruale discontinuo, quelle che trascorrono molto tempo in piedi o che non seguono una corretta alimentazione.

Che cosa fare, allora? Evidenzia ancora il dermatologo: «È utile seguire con costanza alcune semplici regole: camminare tutti i giorni per due o tre chilometri, stendere sia la mattina sia la sera un prodotto specifico sul corpo, ridurre drasticamente il sale a tavola, bere almeno due litri di acqua al giorno e inserire nell'alimentazione quotidiana more, mirtillo, ribes e ananas». È anche preferibile non indossare indumenti che ostacolano la circolazione linfati-

Evitare di indossare jeans, calze o leggings stretti, ma anche scarpe col tacco. Da sedute, le gambe devono essere più in alto del bacino

ca (jeans o leggings attillati, scarpe con tacchi alti e punte strette...), non fumare, aumentare il consumo di fibre nella dieta, tenere le gambe più alte del bacino quando si sta sedute, massaggiarle dalla cavaglia in su prima di coricarsi ed evitare fonti di calore dirette.

Di solito, vengono utilizzate creme cosmetiche con azione elasticizzante e rassodante. Vanno applicate facendo dei massaggi delicati, partendo dalle caviglie e andando verso l'inguine; in molti casi, risulta utile associarle a trattamenti dermatologici come la "sonicazione a ultrasuoni" e la radiofrequenza. Vanno bene anche i massaggi linfodrenanti, ma solo se eseguiti da persone esperte.

Infine, conclude il professor Di Pietro, «c'è la microterapia, che si effettua con un piccolo dispositivo a ventosa con cui è possibile far arrivare nei primi strati della pelle principi attivi utili per combattere rilassamento dei tessuti e gonfiori». Insomma, soluzioni definitive non esistono, ma molto si può fare. L'importante, ovviamente, è non arrendersi e affidarsi a mani esperte. ○