

2900  
lire

# anima

giugno  
bella

n.13 - 30 marzo 2001

**chat, ti amo!**  
quando l'agenzia  
matrimoniale  
è on line

**moda**  
**glamour**  
**a mini**  
**budget**

**genetica**  
bambini perfetti,  
malattie sconfitte,  
organi di ricambio:  
il futuro è qui

**sos cellulite**  
**i nuovi**  
**trattamenti**



2900 lire

**come**  
**insegnare**  
**ai figli il**  
**valore**  
**del denaro**

**uomini**  
**voglia di**  
**muscoli**  
**a tutti**  
**i costi**

**buon**  
**compleanno,**  
**Ariete!**



Settimanale - Austria S. 35 - Canada \$ 4,50 - Francia F. 20 - Germania Dm. 7,50 - U.K. Lgs 2,00 - Grecia Drs 700 - Spagna Ptas 350 - Svizzera Frs. 3,70 - Italia L. 3,50 - USA N.Y.C. \$ 3,75 - Other \$ 4,00

\*Sped. in a.p. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/86 - Filiale di Milano\*

# COORPO

allo scoperto

**Un'occhiata critica allo specchio e la silhouette rivela cuscinetti e pelle a buccia d'arancia. Per intervenire efficacemente ci sono molte novità**

*di Barbara Balladori e Gabriella Pavesi.  
foto P. Molina/M. Figaro/Volpe*

**M**agre o in sovrappeso. Giovanissime o meno giovani. La cellulite non fa distinzioni ed è un problema che, secondo i dati più recenti della Società Italiana di Dermatologia, affligge oltre il 70 per cento delle donne del nostro Paese. «Consiste in un'alterazione del tessuto adiposo che, trattenendo i liquidi in eccesso, diventa fibroso e con il tempo si trasforma in cuscinetti», spiega il Prof. Antonino Di Pietro di Milano. Le cause? «Innanzitutto i disturbi circolatori che provocano un rallentamento della microcircolazione e di conseguenza la ritenzione dei liquidi. Ma conta anche il fattore ereditario che ne determina la predisposizione. Senza dimenticare gli squilibri ormonali, spesso determinati da prolungati periodi di stress».

## **A TAVOLA CON BUON SENSO**

La dieta da sola non è sufficiente a combattere la cellulite. Ma sicuramente contribuisce a migliorare le funzioni dell'organismo. In particolare in primavera è utile seguire a settimane alterne, per almeno un paio di mesi, un'alimentazione a base di cibi a effetto drenante e antiossidante, come consiglia Michele Tarasco, dietista presso l'Hotel Suisse Thermal Village di Ischia. «A colazione una fetta d'ananas, cereali con yogurt magro e

Aloe vera, tè verde e microgranuli per i saponi da massaggio che levigano la pelle sotto la doccia (in erboristeria).





**Consigli utili**  
Massaggiare i punti critici sotto la doccia con guanto o fascia di crine, terminando con un getto di acqua fredda. Applicare la crema snellente dal ginocchio all'inguine con movimenti rotatori. Infine, appoggiare le gambe in verticale a una parete per 5 minuti (accessorio bagno Armani Casa).

una tazza di tè verde senza zucchero. A metà mattina una spremuta di pompelmo. Per pranzo 80 grammi di riso bollito condito con zucchine lessate e un cucchiaino d'olio d'oliva crudo, 100 grammi di petto di tacchino alla piastra insaporito con spezie e olio d'oliva crudo, due carote lessate senza sale, più mezzo panino. A metà pomeriggio una spremuta d'arancia e tre cracker non salati. A cena minestrina di farro con un cucchiaino d'olio d'oliva crudo, un'insalata di pomodori condita solo con origano e una macedonia di frutta fresca senza zucchero, più mezzo panino. Prima di coricarsi, una tisana alla menta detossinante». Acqua minerale naturale a volontà. Da evitare invece alcolici e fumo.

#### **AQUAGYM PER SCIogliere I CUSCINETTI**

Attività fisica e sport sono uno step indispensabile in un programma anticellulite. «Oltre a tonificare i muscoli e bruciare i grassi, migliorano la resistenza cardiovascolare e aumentano l'ossigenazione dei tessuti. In questo modo si contrasta il ristagno dei liquidi e si sciolgono i pannicoli adiposi», dice il medico sportivo Enrico Arcelli di Milano. «In particolare è consigliata la piscina: non solo il nuoto, ma anche la ginnastica in acqua che, riducendo al minimo la fatica, perché il corpo è più leggero, coinvolge però tutte le fasce muscolari. In più l'acqua agisce come un massaggio mirato: un'ora di Aquagym corrisponde a circa due di linfodrenaggio».

#### **È DAVVERO CELLULITE?**

Un test è in grado di stabilire con precisione se si tratta di adiposità localizzate, cioè grasso da ridurre perdendo peso, oppure cuscinetti di cellulite che richiedono trattamenti specifici. Quest'analisi particolare si effettua presso gli istituti Vanity Line grazie a una termografia a cristalli liquidi incapsulati (speciali lastre, messe a contatto con la pelle, cambiano colore a seconda della temperatura cutanea e segnalano la presenza di cellulite). Individuate le zone da trattare, si applica un mix detossinante e riducente a base di tarassaco, betulla, pilosella, caffeina e carnicina. Quindi si interviene con il laser che stimola il flusso sanguigno, migliorando la circolazione nei capillari. Segue un massaggio con sostanze drenanti e vasoprotettrici, la cui azione arriva in profondità grazie al getto di aria fredda dell'apparecchio Multycryo che facilita lo scioglimento dei cuscinetti. Il costo varia dalle 100 alle 200mila lire a seduta e se ne consiglia almeno sei. (Per informazioni tel. 800-750750).

#### **PER MODELLARE FIANCHI, GLUTEI, COSCE**

Onde bifasiche a frequenze differenziate di corrente per ridisegnare la silhouette. È il punto di forza del trattamento anticellulite Body Sculptor proposto negli istituti Fisiocenter. Abbina l'azione tonificante di una apparecchiatura speciale a principi attivi drenanti e snellenti. Antonella Frigeri, responsabile del centro pilota, spiega come viene applicato. «In corrispondenza delle ghiandole linfatiche (ascelle, collo, inguine) si mettono fitoessenze a effetto drenante e detossinante come iodio organico, quercia marina, edera, ippocastano, centella. Quindi si stende sulle zone da trattare un siero intensivo. Si avvolge il corpo in bende umide e si procede con l'elettrostimolazione. Doccia tonificante e massaggio rilassante completano il trattamento». Si consiglia un ciclo di dieci sedute (100mila lire l'una. Per informazioni tel. 800-311600).

**Meglio pedalare.**  
Snellisce e tonifica i muscoli delle cosce, ma rassoda anche glutei e addominali. In più stimola la circolazione e migliora il coordinamento dei movimenti. Bicicletta o cyclette aiutano anche a bruciare calorie. A patto di pedalare a ritmo costante per almeno 45 minuti, è il tempo necessario per attivare il processo che trasforma i grassi in energia.





## Un passo dietro l'altro

L'alternativa per chi non ama lo sport è rinunciare il più possibile ad auto e ascensore. Ma per rimettersi in forma occorre camminare a passo costante e veloce, aumentando ogni giorno il percorso. Può essere d'aiuto un piccolo computer che quantifichi l'allenamento e le calorie spese (a sinistra, contapassi e contacalorie di Oregon Scientific).

### UN AIUTO DAL MARE

Si ispira alla talassoterapia il trattamento a base di olio di sale marino, messo a punto dall'Istituto Italiano di Terapie Naturali di Milano e Genova. Quest'olio, derivato da alghe e microrganismi vivi, miscelato a sale marino, è ricco di cloruro di magnesio e oligoelementi che stimolano la diuresi e combattono la ritenzione dei liquidi. Sostanze che vengono assorbite attraverso la pelle grazie alla contrazione e decontrazione dei muscoli provocate da un apparecchio elettrotonificante. Oli essenziali specifici come betulla, cipresso, arancia amara, per il massaggio manuale conclusivo. (Per informazioni tel. 028360695 oppure 0105705770).

### ...E UNO DAL DERMATOLOGO

Si chiama Microterapia ed è il più nuovo trattamento da chiedere al dermatologo. È una soluzione ipersalina iniettata sottocute che riassorbe i liquidi in modo naturale. «Se è una cellulite ostinata o di vecchia data, si iniettano anche enzimi che stimolano la lipolisi, processo naturale di eliminazione del grasso» dice il Prof. Di Pietro. «E per evitare rotture di capillari, si utilizza una piccola ventosa con microago che aderisce alla pelle. Numero di sedute e scelta delle sostanze in funzione del tipo di cellulite».