

SETTIMANALE € 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

28 APRILE 2008 - N. 17

CAIROEDITORE



Sandro Mayer



LA DIETA DELLA SETTIMANA



Addio, Marisa Sannia

Cro
ERA UN
ORA

Parla l'ex fidanzato



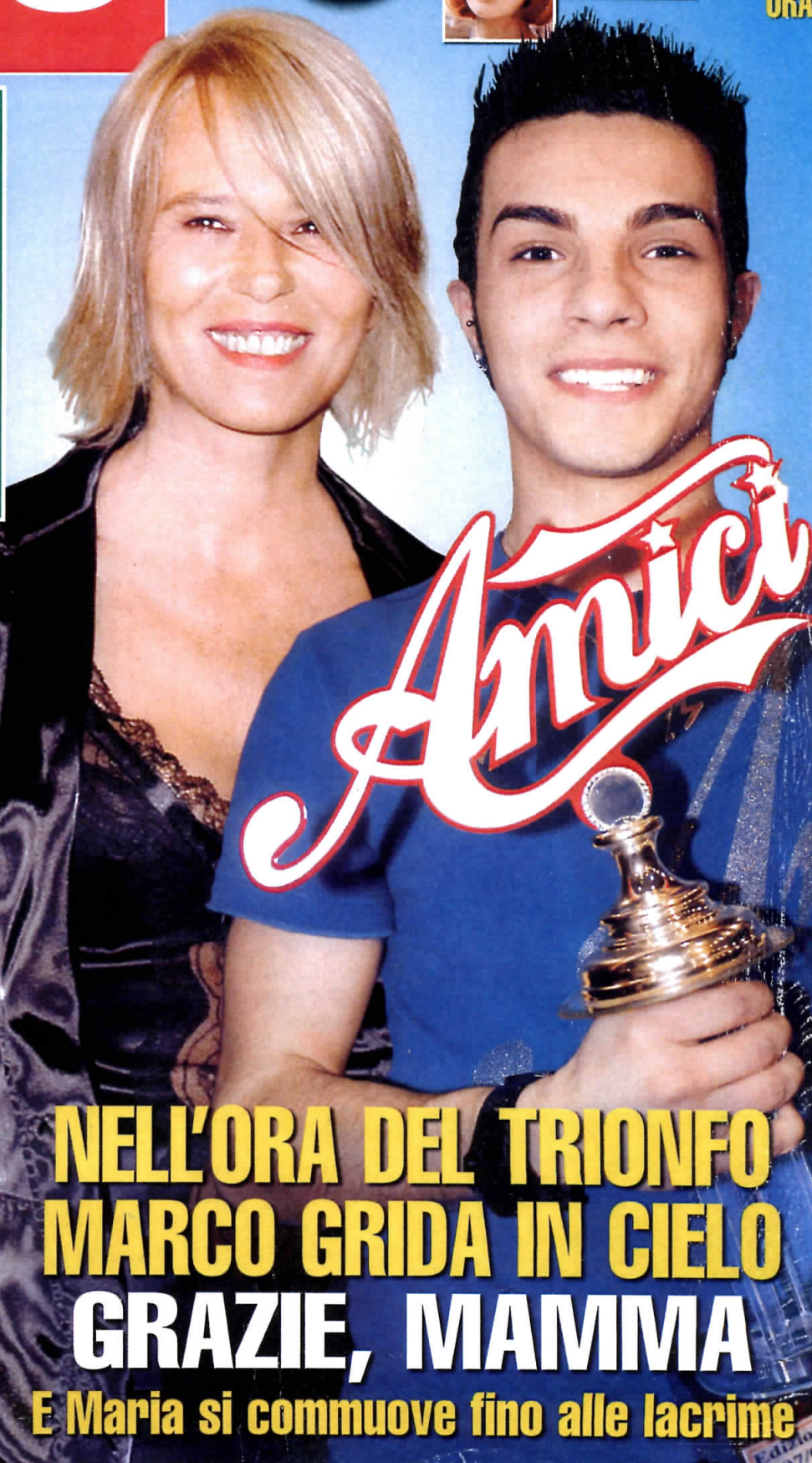
LA MOGLIE DI GIGI D'ALESSIO MI HA LASCIATO PERCHE' TRA NOI C'ERA IL PESO DEL SUO PASSATO

ANDREOTTI La disfatta di Fausto Bertinotti

FLAVIO INSINNA



I suoi baci con Nadia Rinaldi HANNO VISSUTO UN AMORE



Amici

NELL'ORA DEL TRIONFO MARCO GRIDA IN CIELO GRAZIE, MAMMA

E Maria si commuove fino alle lacrime

Edizio
10077

Due litri di acqua al giorno riducono la cellulite

Per combattere la formazione dei cuscinetti di grasso e della pelle a buccia di arancia bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno e ridurre molto l'uso del sale in cucina



- 1) Drops cellulite di Named in gocce è l'integratore che ha una azione drenante e riattiva il metabolismo grazie alla sua formula a base anche di fucus, centella e pilosella. 2) Bruxcel Dren di Pool Farma contiene anche vitamina C, iodio e potassio. 3) SpecificLisse Draineur di Forté Pharma è a base di estratti vegetali che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e riattiva il microcircolo. 4) Snell'it di Marfarma è l'integratore a base di aceto di mele e inulina che ha una azione depurativa e snellente. 5) Cell-24h di Collistar contiene anche estratti di mirtillo, di ananas, centella, ippocastano che regolarizzano la circolazione sanguigna ed evitano il ristagno dei liquidi in eccesso. 6) Cell-Plus Active di Bios Line ha anche una azione drenante grazie agli estratti di pilosella, betulla, ananas e tè verde. 7) IsoCell Forte di Marco Antonetto contiene vitamine antiossidanti, bioflavonoidi ed estratti vegetali utili a combattere gli inestetismi della cellulite. 8) Snella & in Linea di Equilibra è la tisana al tè verde, gramigna, cilliegia, betulla, vite rossa e limone che facilitano i normali processi fisiologici di depurazione dell'organismo e aiutano e rimanere snelli e in forma. 9) Cellustretch di Inneov riduce gli inestetismi della cellulite grazie alla sua speciale formulazione che agisce sugli strati più profondi della pelle.



Per prevenire e combattere la cellulite bisogna agire su più fronti, abbinando il movimento fisico ai massaggi con prodotti specifici ma, soprattutto, bevendo almeno due litri di acqua ogni giorno, seguendo una corretta alimentazione a ridotto consumo di sale e mangiando molti frutti di bosco e ananas. La cellulite, infatti, è un problema che riguarda il 96 per cento delle donne italiane tra i 14 e i 70 anni e si manifesta con una antiestetica pelle a buccia di arancia disseminata di piccoli cuscinetti adiposi.

Le cause di questo fastidioso inestetismo possono essere molte: genetiche, cioè ereditarie, ormonali, vascolari ma anche la vita sedentaria e una alimentazione sbagliata favoriscono la ritenzione idrica e ostacolano la corretta circolazione del sangue, che sono all'origine della cellulite».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e presidente dell'Isplad, la società di Dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come attenuare gli inestetismi legati alla cellulite, cioè la pelle a buccia di arancia e i cuscinetti di grasso che compaiono su gambe, fianchi, glutei e pancia, e gli chiediamo subito: «Che cosa possiamo fare tutti i giorni per ostacolare la formazione della cellulite?».

«È molto semplice», risponde il professor Antonino Di Pietro «basta seguire alcuni accor-

gimenti. Il più importante è sicuramente quello di bere almeno due litri di acqua al giorno. L'acqua aiuta a eliminare i liquidi che ristagnano nei tessuti adiposi e generano, quindi, la cellulite. Inoltre suggerisco di limitare l'uso del sale in cucina perché trattiene l'acqua nel corpo. Faccio il consiglio di inserire nella dieta cibi che aiutano a combattere la cellulite».

«È bene mangiare more e mirtilli»

«Quali?», gli chiediamo. «I mirtilli, i lamponi e le more perché favoriscono la corretta circolazione, l'ananas, che svolge una azione diuretica, e anche le fragole, i limoni, le arance e i pomodori che contengono la vitamina C, utile a rinforzare i capillari. Chi non ama questi alimenti può sempre assumere le stesse sostanze con gli integratori alimentari e per conoscere quali sono quelli giusti e il dosaggio adatto a voi suggerisco sempre di consultare un medico. Ma per combattere gli inestetismi della cellulite consiglio anche di fare una regolare attività fisica: lo sport, infatti, porta ossigeno ai tessuti, riattiva la circolazione e, dopo i primi trenta minuti di attività, brucia i depositi di grasso. Suggerisco inoltre

fare massaggi che potete anche eseguire in casa usando un prodotto specifico e stando in piedi partendo dal basso, cioè dalle caviglie, verso l'alto, facendo leggere pressioni con il palmo della mano sulle zone "critiche", così si dissolvono i liquidi.



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Per combattere la ritenzione idrica e, quindi, la formazione della cellulite, è bene anche bere spesso tisane con tarassaco, pilosella o tè verde.

- Per sapere se si tratta di cellulite o se è solo grasso, fate la prova "pizzicotto": stringete tra due dita una parte di pelle. Se torna subito

allo stato iniziale è solo un po' di grasso in eccesso, se, invece, la pelle non torna allo stato iniziale in pochi secondi e sono visibili anche dei noduletti dolenti, allora è cellulite.

- Camminare nell'acqua per trenta minuti al giorno riattiva la circolazione e ha anche una azione drenante.