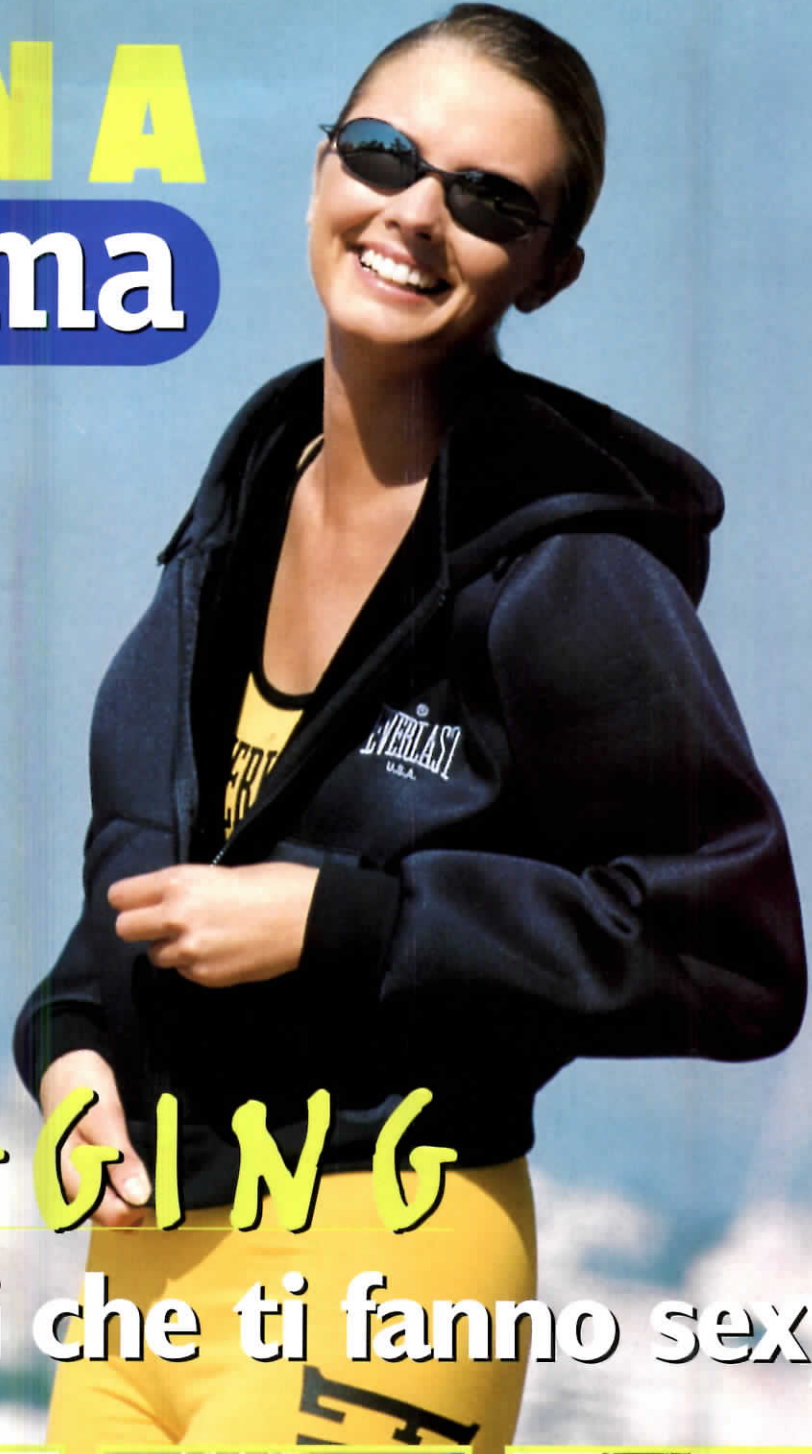


# DONNA in forma



**ESCLUSIVO!**  
Per te i consigli  
del personal  
trainer di  
Madonna pag 34

**BAMBINI**  
Allenati con  
l'alfabeto pag 32



**BELLEZZA**  
Le creme  
anticellulite  
funzionano  
davvero? pag 16

**DIETA**  
Forse è lui che  
deve dimagrire pag 46

# JOGGING

## I passi che ti fanno sexy



**MENTE**  
Scegli il tuo modo  
di fare l'amore pag 90



**ALIMENTAZIONE**  
I nuovi usi dei  
vecchi cereali pag 84



**GUIDA PRATICA**  
7 idee per un  
totale relax pag 53

**INTERVISTE**  
Fai un bambino  
e salva la linea pag 14

Vorresti infilare la camicia nei jeans, ma per nascondere quegli odiosi cuscinetti ripieghi su ampie T-shirt. Non rinunciare. Ti risolviamo il dubbio più importante

# Le creme anticellulite funzionano davvero?

## COME RICONOSCERLA

La cellulite, che è adipe localizzato sottopelle insieme a scorie non smaltite, si presenta sempre insieme a un po' di ciccia. Se provate a pizzicottare il punto critico e la pelle si alza facilmente si tratta di adipe. Se invece si fa fatica a sollevarla e duole, è cellulite. E se al tatto la pelle risulta più fredda, la cellulite è tanta, e di vecchia data.

È legata ai momenti fondamentali della vita di una donna: la pubertà, la gravidanza, e il periodo intorno ai 40 anni, perché il meccanismo della cellulite è influenzato dagli ormoni. «Unica consolazione: quando si arriva ai 50 non se ne forma più» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Per eliminarla le creme funzionano, ma non da sole. Non aspettatevi miracoli se non camminate, non andate in palestra, non consumate frutta e verdura». Un buon risultato si ottiene quando si usa una crema associata al massaggio. Ma attenzione: non perché i prodotti utilizzati negli istituti medico-estetici siano più energici, ma perché il massaggio aiuta a sciogliere i nodulini. «In realtà un massaggiatore, per far scivolare le mani» dice Di Pietro «ha bisogno di creme che non penetrino. Non penetrando,

non portano sottocute le sostanze attive presenti nelle creme di profumeria o di farmacia». La vostra crema va applicata prima o dopo: i componenti agiscono quando vengono assorbiti, con o senza frizioni.

Ma qual è il prodotto più efficace? Forse quello più costoso? La prima regola per scegliere bene è affidarsi a una marca conosciuta: i grandi gruppi danno sempre garanzie di qualità. E leggere sulla confezione l'elenco dei componenti. Se non c'è o non è chiaro, non è detto che si tratti per forza di un prodotto scadente, ma sicuramente non è moderno. «Infatti non è il prezzo in sé che fa la differenza» continua Di Pietro.

«Le creme che funzionano meglio sono quelle recenti, che si avvalgono delle ultime scoperte: per esempio quelle che combattono i "recettori" che trattengono il grasso nelle cellule». Ricordatevi comunque che alcune condizioni di salute, cattiva circolazione o intestino pigro sono fondamentali per la formazione della cellulite: più è

vecchia, più è infiltrata e più è difficile da eliminare. Una volta trovata la crema che fa per voi, prendete l'abitudine di un trattamento ogni tre mesi, insistendo prima dell'estate, per superare la prova bikini. Ma non si può risolvere il problema una volta per tutte? «Improbabile» dice Di Pietro «per la natura stessa della cellulite, collegata all'equilibrio ormonale femminile. La ricerca, però, sta lavorando per la messa a punto del cerotto anticellulite: ad assorbimento graduale, localizzato. Non la soluzione definitiva, ma almeno la soluzione più comoda».

Roberta Marioni

## Dove si annida



Renzo Mancini

## Si

### GEL, FLUIDI, FANGHI

o creme che contengono caffeina funzionano perché la caffeina stimola la naturale eliminazione dei grassi. La formula contiene anche estratti vegetali, per espellere i liquidi che bloccano le scorie. A seconda delle marche, sono presenti anche idrossiacidi, che levigano la buccia d'arancia o "sistemi" che agiscono sui recettori cellulari, responsabili degli accumuli di adipe.

## No

### SE VIENE USATO SOLO

una volta ogni tanto un prodotto anticellulite non funziona. La regola più importante per renderlo efficace, infatti, è la costanza. Per il primo ciclo (che dura 14 o 30 giorni, a seconda del prodotto) è necessario applicare rigorosamente la crema due volte al giorno, al mattino e alla sera. Un secondo ciclo dà risultati più intensi, soprattutto se viene ripetuto a pochi giorni di distanza.