Anno LXXIII_N. 21_25 maggio 2003 1,95 EURO (in Italia)

# FAMIGLIA CRISTIANA

SETTIMANALE DI ATTUALITÀ
INFORMAZIONE E CULTURA
www.famigliacristiana.it

PAVAROTTI CANTA PER I PROFUGHI IRACHENI

Dai nostri inviati/Segni di speranza per il futuro dell'Irak

# COLORI DI PACE

**RAI/RUMI**
«Biagi e Santoro sono una risorsa»

**BUFFON**
«La Juventus per i bimbi del Gaslini»

**BAGLIONI**
«Vi racconto il mio nuovo tour»

di Maurizio Bianchi

# STOP CELLULITE

**LA STRADA PER SPIANARE LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA NON È A SENSO UNICO, MA SEGUE PIÙ DIREZIONI: MEDICA, COSMETICA, ALIMENTARE, SPORTIVA. SOLO COSÌ, E CON PAZIENZA, SI PUÒ AVERE SUCCESSO.**

Ostinata. La cellulite è un'ospite restia a togliersi di torno. Per farla sloggiare, occorre armarsi di pazienza e stanarla percorrendo con costanza più direzioni. Perché non è solo uno spiacevole inestetismo, ma un disturbo di rilevanza medica. Che opera anche una sgradevole discriminazione: si accanisce sulle donne, mandandone in crisi tante, risparmia di solito gli uomini.

## In agguato fin dalla pubertà

«La cellulite», afferma il dermatologo plastico Antonino Di Pietro, «è una malattia che non esplode di colpo: può debuttare nella pubertà e tende via via ad aggravarsi. Per cause non ancora bene chiarite, di natura ormonale, costituzionale, ereditaria, nelle gambe e nei glutei si verificano un'alterazione della microcircolazione venosa e una degenerazione dei tessuti adiposi, nei quali si forma un edema, ossia un versamento di siero. Essi si infiammano, diventano spessi e fibrosi, fino a indurirsi. Già negli stadi iniziali si avvertono pesantezza e dolenzia delle gambe, formicolii, piedi freddi, gonfiori».

Il cambiamento è visibile anche all'esterno. «Quando comincia a formarsi l'edema», aggiunge lo specialista, «la pelle perde compattezza ed elasticità, assumendo un aspetto pastoso e granuloso, a buccia d'arancia; a mano a mano che i tessuti adiposi si induriscono, eccola diventare come un materasso. Le gambe si coprono di capillari bluastri, che possono rompersi al minimo urto, dando luogo a ecchimosi».

## Una sfida su più fronti

Sui rimedi, il dermatologo è categorico. La cellulite non si scioglie con il calore. Anzi, forni all'infrarosso, fanghi e creme riscaldanti hanno per conseguenza l'espansione dell'edema. Pure certi farmaci a base di ormoni o di estratti vegetali, che sembravano dischiudere ampi orizzonti di speranza, hanno sollevato perplessità e cautele.

Né si guarisce esclusivamente con i massaggi o con la ginnastica. «Il tessuto adiposo sofferente», spiega il dottor Di Pietro, «è come una spugna imbevuta di acqua e quindi il processo biologico, che consente di trasformare i grassi in energia, è frenato». Anche una dieta ferrea, da sola, non serve: si dimagrisce dappertutto, tranne dove si annida la cellulite, perché l'adipe ingabbiata non si sblocca.

La sfida si può vincere procedendo contemporaneamente da quattro angolazioni diverse: cure mediche e fisioterapiche; trattamenti cosmetici; alimentazione; sport. E ricordando che la vittoria richiede tempo ed è talvolta effimera: la cellulite infatti, soprattutto se si è geneticamente predisposte, può ricomparire e allora bisogna ricominciare.

Occorre, insomma, una vigilanza costante. E un occhio attento ci vuole pu-

**Nome**
Minceur et fermeté

**Marca**
Payot Paris

**Componenti**
Caffeina, estratti marini, estratti vegetali, raffermine, polioli

**Proprietà**
Gel fluido rassodante che riduce i depositi di grasso e tonifica la pelle

**Prezzo**
33 euro

**Nome**
Crema rassodante Le superattive

**Marca**
L'Erbolario

**Componenti**
Karité, ginseng, tè verde, centella asiatica

**Proprietà**
Favorisce l'elasticità della pelle, combatte le smagliature

**Prezzo**
17,50 euro

**Nome**
Sea Energy Body Fragrance

**Marca**
La prairie

**Componenti**
Acidi marini, complesso idratante avanzato, vitamina E, alga blu, erica

**Proprietà**
Trattamento nutriente e rassodante profumato

**Prezzo**
94 euro

**Nome**
Body creator

**Marca**
Shiseido

**Componenti**
Fragranza snellente (pompelmo, pepe, finocchio, estragone) e caffeina.

**Proprietà**
La caffeina scompone i grassi, la fragranza stimola il sistema simpatico.

**Prezzo**
45 euro

**Nome**
Programma anticellulite

**Marca**
Bioetyc

**Componenti nella crema**
Derivato dell'alga Fucus e complesso riducente a base di centella asiatica

**Proprietà**
L'esfoliante prepara la pelle, il bagno snellente, la maschera e la crema combattono i cuscinetti

**Prezzo**
da 7 a 18 euro

**Nome**
Crio-gel e crio-impacco

**Marca**
Collistar

**Componenti**
Oli essenziali, centella e mirtillo,alfaidrossiacidi della frutta

**Proprietà**
Lifting effetto freddo, fluidificante e riducente

**Prezzo**
37,50 euro

re per tenere sotto controllo l'ansia e lo stress: quando si è sotto pressione, infatti, l'organismo produce una dose esuberante di cortisolo, un ormone che favorisce la ritenzione di acqua nei tessuti.

## Cure mediche e fisioterapiche

«L'obiettivo principale degli interventi», puntualizza il dermatologo plastico, «è eliminare l'edema, così da liberare dalla sua prigione il tessuto adiposo, affinché possa essere ridimensionato con un'alimentazione e un'attività fisica adeguate per snellire e levigare gli arti inferiori».

Ma è di estrema importanza che le cure mediche, come l'ozonoterapia, la mesoterapia, la microterapia, la liposuzione, l'elettrolipolisi siano prestate esclusivamente da specialisti in dermatologia e angiologia, dopo un accurato esame clinico: affidarsi, suggestionati dalla pubblicità, a mani poco pratiche e improvvisate può risultare, come è già accaduto, molto pericoloso. Al centro di estetica, purché abbia fisioterapisti qualificati, ci si può rivolgere per il linfodrenaggio manuale, il mass mar, l'idromassaggio, la pressoterapia, la fangoterapia, la ionoforesi.

## Sport per la circolazione

«L'attività fisica», spiega Paolo Buselli, medico dello sport, «ha due scopi: migliorare la circolazione del sangue nelle gambe e nei glutei, così da incentivare il drenaggio; accrescere il consumo di calorie, utilizzando i grassi come combustibile».

Gli sport indicati sono quelli di durata e a bassa intensità di sforzo, da praticare tre-quattro volte alla settimana per almeno un'ora: la camminata veloce, la bici, la corsa con l'acqua alla vita in piscina o al mare e lo stepper in palestra. Anche il ballo non è male e in più diverte.

«La corsa nell'acqua», precisa l'esperto, «è un esercizio proficuo, sia per l'attivazione dei vasi capillari e l'effetto massaggiante, sia per il consumo di energia. Inoltre, a differenza della corsa tradizionale, evita il rischio di microtraumi».

Nessun effetto ha la ginnastica con i pesi, perché il problema della cellulite non è di natura muscolare. «Una blanda tonificazione dei muscoli», aggiunge Buselli, «è comunque utile, perché più tono significa bruciare più calorie».

## Alimentazione di qualità

«Poiché la cellulite», chiosa la dietologa Pia Bonanni, «colpisce anche le donne magre, l'alimentazione non deve essere necessariamente povera di calorie: bisogna puntare sulla qualità».
Questi i due capisaldi dell'azione:

- bere più acqua;
- ridurre il consumo di sale, nemico numero uno della cellulite, poiché favorisce la ritenzione idrica. «La dose quotidiana ideale», precisa l'esperta, «non supera i 5 g, ma si arriva a consumarne molto di più perché tanti alimenti (quelli conservati in salamoia, insaccati, formaggi stagionati, carni e i pesci affumicati, cibi pronti e in scatola) sono carichi di sale». Che fare, allora? Innanzitutto, leggere l'etichetta dei prodotti e per non mangiare insipido, sopperire con le erbe aromatiche.

L'avversario più agguerrito del sodio è il potassio, alleato della diuresi. Frutta e ortaggi abbondano di questo minerale, in particolare pomodori, asparagi, frutti di bosco, fragole, ciliegie, albicocche, pompelmi, ananas, angurie, meloni, cipolle, patate, banane. Ci si assicura inoltre: fibra, benefica per il funzionamento dell'intestino; vitamina C, che mantiene l'elasticità dei microvasi venosi; retinolo, presente anche in peperoni e carote, che l'organismo trasforma in vitamina A. Questa migliora l'ossigenazione della pelle e stimola la rigenerazione del tessuto connettivo, tanto da essere utilizzata nei cosmetici anticellulite».