

# GENTE

ETTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA

**UNA TESTIMONIANZA  
AGGHIACCIANTE**

GENTE +  
CD MUSICALE  
SOLO  
EURO 7,20



**Così Saddam  
mi ha torturato**

**TUTTI I CONSIGLI**



**Virus della  
polmonite:  
come  
difendersi**

**DEPARDIEU**



**Tagliano  
una  
gamba  
a suo  
figlio**



**La ginnastica per  
perdere un po' di chi...**

**Cellula  
vieta  
in tren...**

**CUCIN...**



**I piatti  
con poch  
calori**

**Giovanna  
Mezzogiorno**

**La storia e gli amori  
dell'attrice  
più brava dell'anno**

# Se la pelle è a buccia d'arancia

## Tutto quello che si può fare quando la cellulite è in fase avanzata

di Barbara Lalli

**S**i parla sempre più spesso di prevenzione per molte malattie, ma chi non l'ha fatta in caso di cellulite, per esempio durante la stagione invernale, si ritrova ora non solo con la pelle "a buccia d'arancia", ma con i depositi adiposi in evidenza.

«Bisogna, prima di affrontare la cellulite in fase acuta, considerare dei presupposti importanti», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia plastica a Milano e docente presso l'Università di Pavia «perché la cellulite è una sofferenza cronica del tessuto adiposo con ritenzione idrica che si "deposita" nel grasso del derma portando a un'infiammazione del tessuto adiposo che diventa sclerotico e fibroso, anche per una cattiva microcircolazione».

«Cosa si può fare allora? Da che parte bisogna incominciare quando la cellulite è avanzata?», domandiamo.

«Innanzitutto bisogna favorire il drenaggio dei liquidi con cosmetici che suggerisce il dermatologo, ma che si possono usare poi anche a casa, quindi formule che favoriscono la circolazione e la lipolisi, cioè il processo di scioglimento dei grassi. Per quanto riguarda la prima, bisogna usare insieme a un buon massaggio di linfodrenaggio, creme a base di sostanze vegetali, come edera, equisetolo, centella asiatica,

caffèina e ananas (contiene la bromelina sciogligrasso), e papaina, quindi applicare sopra creme che contengano sostanze in grado di stimolare la microcircolazione come i flavonoidi (mirtillo, centella asiatica). Infine per facilitare la lipolisi in questo caso bisogna fare due passaggi importanti, cioè curare l'alimentazione e insieme fare movimento. Le due cose vanno abbinate, tenendo presente che se prima non si eliminano i liquidi, non si arriva allo scioglimento dei grassi».

**C**he cosa consiglia dal punto di vista dietetico e qual è la ginnastica più efficace da fare contro la cellulite?».

«Innanzitutto bisogna limitare moltissimo il sale ed evitare i carboidrati che si trasformano in grasso, e soprattutto, bruciare, bruciare calorie. Per quanto mi riguarda, preferisco consigliare l'Acqua Gym, movimenti aerobici in acqua, più efficaci grazie allo sforzo che si deve fare per sopportare la pressione dell'acqua in piscina

### GLI ESERCIZI DA FARE A CASA PER COMBATTERE LA CELLULITE

**L**a cellulite si combatte con costanza. A volte la palestra non basta, bisogna continuare a "lavorare" anche a casa ripetendo su un tappetino gli esercizi che già fate (o non fate) in palestra. Ecco quali:

- Per modellare le cosce, sdraiatevi su un fianco e sollevate prima una gamba (30 volte) e poi l'altra (sempre 30 volte). Serve a eliminare i cuscinetti adiposi sui fianchi.
- Sempre sdraiate a terra, la testa ben appoggiata al pavimento e le mani lungo i fianchi, lavorate l'interno cosce divaricando le gambe e richiudendole con un movimento lento (50 volte almeno come per gli addominali).

● Se la cellulite ha attaccato i glutei, mettetevi con le mani appoggiate a terra, le ginocchia piegate "a gatto" e fate degli slanci alternati con le gambe verso l'indietro con un movimento veloce ma ben calibrato.

● Sempre per i glutei, un ottimo esercizio, nella stessa posizione: stringete entrambi i glutei mantenendo la posizione per circa dieci secondi. Ripetete l'esercizio per circa 10 volte.

● Infine, non dimenticate le braccia: basta farle ruotare in avanti e all'indietro per circa trenta volte e in contemporanea; i muscoli si rassodano in ogni punto.

oppure al mare, ma anche una buona corsa all'aria aperta di circa quaranta minuti può giovare».

«E per chi va in palestra?».

«In questo caso è bene farsi seguire da un personal trainer

che conosce gli esercizi più mirati e soprattutto consiglio di fare un po' di attività aerobica: di almeno 30/40 minuti, necessari per la lipolisi».

«E per quanto riguarda l'intervento specifico del dermatologo? Qual è il più efficace?».

«Sicuramente la microterapia con un ago indolore di un millimetro che si chiama Fit e che è in grado di veicolare nella derma sostanze, come una soluzione ipersalina, che per osmosi attirano acqua dal derma e la eliminano».

«Quante sedute occorrono per avere dei risultati?».

«Per essere efficace, ci vogliono almeno 10 sedute, una volta la settimana con costanza».

### I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

**P**er le donne che, oltre alla cellulite, hanno anche problemi di perdita di tonicità, c'è Garnier Bodytonic che riduce gli inestetismi e aiuta anche a rassodare le zone critiche. Euro 10,59. A chi ha bisogno di rassodare le zone più "mollie", si consiglia la Crema Rassodante Bio-Etyc, euro 14,50. Per chi ha la cellulite resistente, meglio scegliere una crema urto come Trattamento corpo della linea Mediterranea Fratelli Carli (euro 25). Infine, in farmacia, ci sono le soluzioni di Korff per le donne che hanno problemi supplementari di accumulo di grasso corporeo. Fra i più efficaci, Sistema Attivo, accompagnato da un guanto esfoliante da usare sotto la doccia. Euro 21,70.

