

GENTE

SETTIMANALE DI POLITICA,
ATTUALITÀ E CULTURA

La nuova dieta vegetariana



- **Gli esorcisti del Vaticano**
- **Perché la "Mir" cade dallo spazio**
- **Il divorzio di Melba Ruffo**
- **Maria José in un film**

**Loredana gli darà
il quinto figlio
fra cinque mesi**



Albano papà



Barbara D'Urso

**Così mi sono
salvata
dalla depressione**



Strategie contro la cellulite

Così si combatte questo antiestetico problema

di Barbara Lalli

Con l'arrivo della primavera si indossano anche abiti più leggeri, che mettono in risalto la silhouette. Ma se il corpo "soffre" di inestetismi come la cellulite diventa più difficile mantenerlo in forma.

Di che cosa si tratta dal punto di vista medico? «La cellulite è sempre la conseguenza di una ritenzione idrica cronica», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia a Milano e docente presso l'Università di Pavia «quindi la prima cosa da fare è evitare i cibi troppo salati che provocano la ritenzione dei liquidi.

«Ma è importante anche fare attività fisica per mantenere sempre una buona circolazione sanguigna, soprattutto in acqua: ideali le piscine dove poter camminare avanti e indietro, poi lateralmente prima con il fianco sinistro e poi con quello destro, almeno per 45 minuti consecutivi perché solo dopo quaranta minuti vengono intaccati i depositi adiposi. Un'altra soluzione efficace per risvegliare il metabolismo è quella di immergersi per dieci minuti in una vasca riempita con acqua fredda (23 gradi), miscelata a un chilo di bicarbonato e un chilo di sale marino».

«Ma come si forma la cellulite?».

«I tessuti adiposi sono ricchi di vasi sanguigni», spiega il professor Di Pietro «tu-

bicini elastici che restano in condizioni ottimali solo se il sangue scorre in modo normale. Se invece i globuli di grasso aumentano, i vasi si allargano e la parte acquosa del sangue (siero) fuoriesce da alcuni micro-forellini, "raccolgendosi" per formare l'edema, problema che tende a diventare cronico.

«Anche i tessuti circostanti si infiammano e il grasso che indurisce si trasforma in cellulite».

«Come intervenire?».

«Si può integrare dieta e ginnastica con il massaggio (utili sia il Massa Mar, che scende in profondità, sia il linfo-drenaggio, che con leggeri sfioramenti riattiva anche il sistema linfatico) che ha l'obiettivo di spingere i liquidi verso il derma: quest'ultimo funge da carta assorbente e il gonfiore si attenua notevolmente. Il massaggio, per essere efficace, deve essere ripetuto almeno una volta alla settimana.

«Il dermatologo, invece, ricorre alla **microterapia (Skin injection therapy)** eseguita utilizzando un ago inglobato in una microventosa da appoggiare sulla cute: in questo modo vengono iniettate preziose sostanze in grado di favorire il riassorbimento della cellulite (sostanze ipersaline che per osmosi attirano

I COSMETICI CHE ATTENUANO LA PELLE A "BUCCIA D'ARANCIA"

Per le donne che hanno problemi di cellulite profonda con accumuli adiposi c'è la novità di Vichy D-Stock (L. 39.000, in farmacia): è in grado di aiutare la lipolisi, cioè lo scioglimento dei grassi.

A chi invece desidera potenziare i diversi trattamenti in creme o gel con una strategia professionale si consigliano le nuove Bende Termali Anticellulite di Collistar (8 bende a L. 66.000) arricchite da acqua termale, estratti di alghe marine dall'azione fluidificante, estratti di mirtillo e rusco per la circolazione.

Per chi invece soffre di cellulite allo stadio "avanzato" c'è Medicell Urto Azione Locale Intensiva di Sant'Angelica (L. 68.000, in farmacia) perché contiene un mix potente di sostanze riattivanti come la vinsdina, il ginkgo biloba attivato, l'alga iodata, la caffeina, i mucopolisaccaridi).

Alle donne infine che vogliono affinare la silhouette tonificando e rassodando la pelle si consiglia la novità di Christian Dior Body Model (L. 69.000) perché contiene due "attivi" di origine vegetale che agiscono in profondità.

in superficie l'acqua che ristagna nei tessuti)».

«Qual è il vantaggio della microterapia?».

«È del tutto indolore e agisce rapidamente, anche per prevenire il disturbo».

Un consiglio finale: attenzione alla dieta quotidiana che, oltre a non prevedere cibi salati (insaccati, formaggi) e grassi, deve essere equilibrata anche nell'apporto di carboidrati (l'eccesso viene accumulato nei tessuti).

Una buona abitudine per evitare il ristagno di liquidi e mantenere il peso forma è quella di sostituire un pasto, una volta alla settimana, con un ananas intero: oltre ad aumentare la digeribilità, questo frutto esotico contiene anche una sostanza, la bromelina, in grado di "bruciare" i grassi in eccesso nell'organismo. Dopo un mese, si vedono i risultati: la silhouette si affina e il corpo è più asciutto. Per chi non ama il movimento

c'è l'alternativa dello yoga, metodica orientale che aiuta a riequilibrare la respirazione e pure l'ossigenazione dei tessuti. **G**

