



LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

SI CONFESSANO

- Alda D'Eusanio:**
sempre stanca, sempre a letto, surreni nei guai
- Dario Vergassola:**
il mio reflusso gastroesofageo, un incubo
- Enrico Ruggeri:**
addio alla miopia con la chirurgia refrattiva
- Luisa Corna:**
piena di macchie sul viso senza un perché

DEPRESSIONE
sonno e verdure
aiutano a guarire

DIETA
50 trucchi facili
per dimagrire

CELLULITE KO
tutti i più nuovi
interventi estetici

CINEMA
piangere in sala
scioglie lo stress

★ **UMBERTO VERONESI:**
figli, sogni d'oro
tra mamma e papà

ESCLUSIVO
FRANCESCO TOTTI:
LA MIA DEBOLEZZA?
HO LA FOBIA
DEL SANGUE





La mia ragazza è disperata perché sulle sue cosce ha cominciato a comparire la fatidica pelle a buccia d'arancia. So che la medicina estetica ha fatto passi da gigante per combattere uno dei più diffusi inestetismi. Quali sono i rimedi più recenti ed efficaci? ➤

Roberto G., Chiavari [E-mail arrivata in redazione il 7 aprile 2008]



cellulite **ko**

**le ultimissime armi
per glutei
e gambe da pin-up**

Testo di
Giulia Lazzerini e Daniele Razzoli

dice Luciana Littizzetto, nel libro *Ravanello pallido*: «Le donne hanno la cellulite, è un fatto. Se una non ce l'ha, nove volte su dieci è un travestito... ditelo ai vostri mariti». Alla comica torinese basta una battuta e l'incubo di 20 milioni di italiane, la pelle a buccia d'arancia, è sistemato.

Per otto gambe femminili su dieci, così dicono le statistiche, creme, trattamenti, diete, sedute dall'estetista sono il pane quotidiano. Unico scopo: eliminare l'inetetismo più diffuso e meno tollerato tra le donne di ogni età, grasse, magre, famose o sconosciute che siano. Con una spesa che cresce di circa il 10% l'anno, per un mercato totale di oltre 140 milioni di euro.

Le imperfezioni stazionano sui glutei della splendida Sharon Stone, pizzicata dai paparazzi impietosi a Cannes la scorsa estate. La segue a ruota Britney Spears, vita sregolata che non perdona: pelle a materasso e sedere cadente. Reese Witherspoon, premio

Oscar 2006, ha fatto risparmiare tempo ai fotografi e ha dichiarato: «Ho la cellulite, con smagliature profonde e bruttissime».

Otto italiane su dieci con i cuscinetti

Insomma, buccia d'arancia come la livella di Totò. Prima o poi tocca a tutte. O quasi. In Italia all'80% dell'altra metà del cielo, dicono i dati recenti.

E pensare che **fino all'Ottocento quei cuscinetti sulle gambe e sul fondoschiiena femminili erano considerati segno di invitante prosperità**. Come si vede nella *Colazione sull'erba* di Edouard Manet, dove una giovane donna nuda mostra le sue grazie, corredate di vistosa buccia d'arancia, a due uomini che le ammiccano con desiderio nel bel mezzo di un pic-nic.

Predisposizione genetica (ne è soggetto, nella maggioranza dei casi, solo il sesso femminile e di razza bianca), alimentazione e stili di vita non corretti, come il troppo stress, il fumo e la sedentarietà, problemi vascolari e squilibri ormonali: chi più ne ha più ne metta.



La coscia bucherellata? Grasso degenerato

La bestia nera di adolescenti e di ultracinquantenni è, in termini medici, una degenerazione delle cellule adipose. Il suo nome scientifico spaventa: panniculopatia edemato-fibrosclerotica. Per fare maggiore chiarezza, **la cellulite è grasso degenerato, cioè trasformato in grasso fibroso per disturbi del microcircolo sanguigno**. Gli adipociti, le cellule del grasso sottocutaneo, si gonfiano e non comunicano più con il tessuto connettivo circostante che, indurito, si tende. È lo spauracchio della coscia bucherellata, l'ossessione della buccia d'arancia che si vede anche sotto i pantaloni bianchi tanto alla moda in primavera. **La cellulite si sviluppa in quattro stadi**. Nella prima fase, le cellule rigonfiate (o ipertrofiche) comprimono vasi sanguigni e linfatici, e il tessuto adiposo non viene più irrorato e ossigenato a dovere. Così si forma un rigonfiamento, detto edema. «Seguono altre due fasi, che si chiamano fibrosa (la cosiddetta buccia d'arancia) e nodulare», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «L'ultimo è il momento sclerotico, dove spuntano vere cicatrici. È doloroso, perché il sangue fatica a scorrere in queste zone dove il tessuto adiposo si è talmente indurito da comprimere i vasi sanguigni e le terminazioni nervose».

Le gambe di Sophia: le più longeve

Le gambe di Sophia Loren (a destra, negli anni 60) fanno scalpore dal 1950, quando sfilò in bikini a Miss Italia. Marcello Mastroianni rimane folgorato dallo spogliarello dell'attrice, sulle note di *Abat-jour*, nell'episodio *Mara*, che chiude il film premio Oscar nel 1963 *Ieri, oggi e domani*.

Lei si toglie il reggicalze, lui ulula. Una scena mitica, che Robert Altman ripropone in *Prêt à porter* (1994). Il buon Mastroianni, questa volta, si addormenta. E certo non per colpa delle gambe di Sophia. Che nel 2007, a 73 anni, posa senza veli per il calendario Pirelli.





La cause sono tante, il risultato su fianchi, cosce e glutei il medesimo: cuscini per (quasi) tutte.

Ma attenzione: **quella di cui di solito le donne si lamentano non è la cellulite da ultimo stadio, che è in pratica impossibile da debellare, qualsiasi metodo si utilizzi: creme, massaggi, diete o chirurgia.**

«Per i medici è importante capire a quale tipo di alterazione dei tessuti si è davanti», dice Pier Antonio Bacci (PierAntonio.Bacci@ok.rcs.it), professore di flebologia e chirurgia estetica all'Università di Siena. «La cellulite è una malattia e la diagnosi è fondamentale perché le cure siano mirate e si eviti così di arrivare alla fase irreversibile». È importante rivolgersi a esperti. **Per curarla bisogna andare da uno specialista in chirurgia plastica o in medicina estetica, in genere da un dermatologo o da un angiologo che abbiano approfondito questi temi.**

OK ha preparato una guida completa ai trattamenti di ultima generazione che possono aiutare a non vedere il mondo sotto la guaina della buccia d'arancia. Senza dimenticare che non esistono cure miracolanti o miracolose e che le promesse di vedere scomparire smagliature e bucherellini devono essere con rigore accompagnate a trattamenti medici complessi e studiati a tu per tu con un professionista.

●●●MICROTERAPIA

È la versione aggiornata e indolore della mesoterapia (cioè dall'iniezione diretta di farmaci mirati) ed è indicata per le forme di cellulite più lievi e localizzate. «Si usano aghi molto più corti e sottili e, al posto dei farmaci, una soluzione ipersalina», spiega Antonino Di Pietro (Antonino.DiPietro@ok.rcs.it), specialista in der-

matologia e venereologia e presidente dell'Isplad (Società internazionale e italiana di dermatologia plastica e oncologica). «Grazie a iniettori monouso lunghi un millimetro viene rilasciato sotto cute un cocktail di sali minerali, che per osmosi richiamano i liquidi del tessuto adiposo verso il derma, dove i vasi sanguigni linfatici possono smaltirli con facilità».

In altre parole: **si elimina il gonfiore e si riattiva il processo di combustione dei grassi, riducendo l'effetto buccia d'arancia e favorendo un rimodellamento della zona.** Ogni seduta dura circa 20 minuti, costa 80 euro e si pratica con cadenza settimanale (per un minimo di dieci sedute).

●●●OSSIGENO-OZONO TERAPIA

Anche una miscela di ossigeno-ozono può contribuire a lenire i misfatti della cellulite, soprattutto di quella edematosa, a buccia d'arancia. È un mix di gas che viene inoculato sulla parte sofferente attraverso delle microiniezioni, con aghi di quattro millimetri.

E Marianno Franzini (Marianno.Franzini@ok.rcs.it), che è presidente della Società di ossigeno-ozono terapia e docente all'Università di Pavia, spiega che questa sorta di carburante gassoso esercita un triplice effetto positivo. «Primo: la miscela si comporta da sostanza idrofoba e respinge, allontana cioè, gli accumuli di liquido, sgonfiando così la zona. Secondo: spezzetta i cosiddetti acidi lunghi grassi, e ciò vuol dire che le cellule adipose ingrossate tendono a dimagrire, diciamo così. Terzo: legandosi alla membrana dei globuli rossi, fa sì che diventi più elastica, deformabile. Le cellule sanguigne riescono così a fluire più agevolmente nei ristretti vasi del microcircolo, nutrendo i



Le gambe di Claudia: le più rare

«Sembra una gatta, poi si trasforma in tigre che doma il domatore», disse di Claudia Cardinale il regista Luchino Visconti. Proprio come nella foto a destra, di Terry O'Neill, che la ritrae con sorriso malizioso e baby doll. Sempre ostile al nudo integrale, scopre le sue gambe piano piano in una memorabile scena del *Regalo* di Michel Lang (1981) in cui, sul bordo di un canale veneziano, ride e si stropiccia l'orlo della gonna. Al Festival di Cannes, dal 14 maggio, presenterà *lo, Claudia: storia di un'italiana*, documentario per festeggiare, a 70 anni, il mezzo secolo di carriera.



L'acqua lava via la buccia d'arancia

La strategia per combattere la buccia d'arancia a tavola comincia dai liquidi: bisogna berne molti (almeno due litri al giorno, acqua in primis, ma anche tè e tisane non zuccherate), perché aiutano a riassorbire quelli che si sono accumulati nei cuscini di grasso. «La dieta dev'essere ricca di frutta e verdura e con moderato apporto di proteine», dice Franco Contaldo (Franco.Contaldo@ok.rcs.it), nutrizionista e ordinario di medicina interna all'Università Federico II di Napoli. «Si ai legumi, al pesce e alle carni magre, in tutte le varianti. Non si esageri invece con le carni rosse (quando hanno un elevato contenuto di grasso) e si scelgano alimenti di facile digeribilità». No ad alcolici e superalcolici. Sono da evitare anche gli zuccheri semplici, che favoriscono la ritenzione idrica. Meglio scegliere quelli complessi come i cereali, perfetti a colazione. **Da moderare l'uso del sale in cucina:** il sodio tende a trattenere i liquidi nell'organismo. «Meglio evitare quindi alimenti conservati, formaggi stagionati e insaccati», conclude Contaldo.

