



## Nanotecnologie, rivoluzione scientifica

Si realizzano con materiali di dimensioni minime: il miliardesimo di metro (nanometro). Le "macchine" offrono grandi potenzialità per le terapie future di malattie come il cancro. Il punto sulla ricerca

di Adriana Albini da pagina 6 a 9

14 Aprile 2005  
anno 11 n. 444

# la Repubblica Salute

Il settimanale di chi vuole vivere bene



**PREVENZIONE**  
Salvare il cuore  
a tutte le età

alle pagine 10 a 11



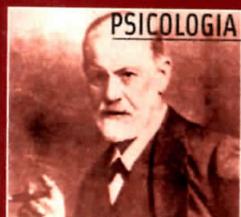
**OCULISTICA**  
Congiuntivite  
è il suo momento

a pagina 15



**INCHIESTA**  
Sui referendum  
parlano i bioetici

alle pagine 18 e 19



**PSICOLOGIA**  
Ma il carattere  
fa ammalare?

alle pagine 46 e 47

Per difendersi cibi giusti, sport e tante cure

## Nemica cellulite

da pagina 28 a 31

## Comportamenti da evitare



### Stop alla pigrizia

Per combattere il ristagno dei liquidi e agevolare la circolazione delle gambe evitare la sedentarietà



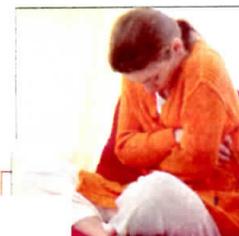
### Attenzione ai cibi

Evitare cibi grassi, ricchi di sale e le calorie di troppo. Vietato l'alcol e il fumo: riducono l'ossigenazione



### No ai vestiti stretti

Jeans attillati, biancheria intima stretta e tacchi alti: da evitare per chi ha la cellulite. Rallentano la circolazione



### Intestino irritabile

La stipsi, peggiora la situazione. A causa della scarsa assunzione di fibre alimentare

PER CONTRASTARLA APPROCCI  
MULTIPLI E PERSONALIZZATI  
E QUANDO SERVE SI PUÒ RICORRERE  
A TERAPIE MEDICHE SOFT  
LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA  
E TERMINA CON MASSAGGI  
A BASE DI CREME, GEL E OLI

Problema per 7 donne su 10  
Le cure e i rimedi più efficaci

# Odiata cellulite

# Questione di circolazione

di Claudia Bortolato

In primavera ondeggia sotto gli abiti più leggeri e increspa la superficie di cosce, fianchi e addome con ombreggiature effetto buccia d'arancia. Ma è in estate, in bikini sotto il sole, che, impietosamente, esplose in tutta la sua "gravità" estetica. Parliamo della cellulite, che, nonostante i tentativi di consolazione e autoconsolazione, rimane la costante da sconfinare per circa 70 donne su cento (alcune stime parlano addirittura del 90 per cento), senza distinzioni d'età, ma solo di razza (le donne di colore, salvo rare eccezioni, non la conoscono). Sebbene le rotondità del corpo femminile siano, senz'ombra di dubbio, gradevoli, è pur vero che le stesse, per essere giudicate tali, devono essere armoniose, toniche, lisce, compatte. Invece... invece le zone cellulitiche appaiono edematose, atone e con protuberanze che certo non si possono definire armoniose. Ma che cos'è e come si forma la lipodistrofia, o pannicolopatia edematofibrosclerotica (PEFS), questi i nomi scientifici della cellulite?

«Si tratta di una degenerazione delle cellule di grasso, gli adipociti, in cui si modificano sia la microcircolazione, sia il tessuto connettivo, ossia l'insieme di fasci collagene e fibre elastiche e acido ialuronico, che rappresenta la struttura di sostegno della pelle. In questo progressivo processo, i capillari trasudano la parte acquosa del sangue, il plasma va ad accumularsi tra le cellule grasse e si forma un edema localizzato», spiega Antonino Di Pietro, docente in

Dermatologia Plastica all'Università di Milano e direttore del Servizio di Dermatologia dell'Ospedale Marchesi di Inzago (Milano). Formatosi l'edema, gli adipociti si gonfiano e sono intrappolati dalle fibrille connettivali che li avvolgono.

«I tessuti diventano fibrosi e, progressivamente, si sclerotizzano. E così che, scorie e grassi non più smaltiti con la linfa e il sangue provocano noduli anche evidenti», presegue Di Pietro. Le cause che portano alla formazione della cellulite - anche se la maggior parte delle donne già le conosce - sono principalmente i disturbi circolatori, con conseguente ritenzione idrica e ristagno di scorie. Ma, soprattutto, su un sottofondo di predisposizione ereditaria, la cellulite risente dell'azione degli ormoni, in particolare degli estrogeni (anche per questo risparmia gli uomini), compresi quelli eventualmente assunti attraverso la pillola anticoncezionale. «Tra i fattori aggravanti, invece, si annoverano la sedentarietà, le diete scorrette e generalmente troppo ricche di grassi e sale, i disordini intestinali, l'eccesso di alcol e tabacco. Un importante ruolo lo gioca anche lo stress, che può incidere negativamente sull'equilibrio ormonale e incrementare così il circolo vizioso della cellulite» spiega Antonino Di Pietro.

Nelle fasi iniziali, l'effetto buccia d'arancia si nota solo se si preme la sede colpita. Ma, progressivamente la zona cellulitica diventa visibile anche senza pressioni e al tatto può risultare anche dolorosa.

## La prevenzione nel piatto

Le mosse per tenere a bada la cellulite: dieta, movimento e linfodrenaggi

Una cosa è certa: le cellulite non fa la sua comparsa in un giorno e non si elimina, o riduce sensibilmente, in un mese. Come tutti i disturbi, per risolversi, o attenuarsi significativamente, richiede attenzioni costanti, prevenzione e approcci terapeutici multipli e personalizzati. E' fondamentale, dunque, non aspettare la primavera o l'estate per affrontare il problema.

«La soluzione più efficace per liberarsi dei cuscinetti adiposi e cellulitici localizzati su fianchi, cosce, addome, glutei e ginocchia, è la liposuzione. Trattandosi, però, di un intervento chirurgico a tutti gli effetti, non va affrontato con leggerezza, ma

solo dopo un approfondito esame clinico ed opportuni test diagnostici», spiega il professor Piero Rosati, che insegna chirurgia plastica all'Università di Ferrara. Inoltre, i risultati di una liposuzione si stabilizzano dopo 2-3 mesi e nel periodo di convalescenza, che dura mediamente 10-15 giorni, per favorire il rimodellamento si debbono usare guaine e calze elastiche. Esigenze che mal si conciliano con la stagione calda in arrivo. «Meglio, quindi, programmare eventuali soluzioni chirurgiche dopo l'estate», consiglia Rosati.

E nel frattempo? Premesso che non esistono metodi o prodotti miracolosi in gra-

do di sciogliere la cellulite, su quella di formazione più o meno recente si possono ottenere risultati apprezzabili con terapie medico-estetiche soft, meglio se associate a qualche semplice ed utile strategia.

### ALIMENTAZIONE

Un errore da evitare è puntare sulle diete dimagranti, perché servono a smaltire le adiposità e non la cellulite. Sicuramente d'aiuto, però è un'alimentazione ricca di cibi drenanti e disintossicanti, in particolare frutta e verdura. Di queste andrebbero privilegiate albicocche e agrumi; spinaci, ca-

◆ segue a pag. 30

In principio è stata (ed ancora è) la mesoterapia: micropunture (aghi di lunghezza variabile, in genere 4 o 6 mm), con le quali si introduce all'interno dell'area cellulitica un cocktail farmacologico, a base, ad esempio, di sostanze lipolitiche, come carnitina, teofillina, in combinazione con prodotti che attivano la circolazione ed eliminano il ristagno dei liquidi. È una tecnica data ma ancora valida e praticata, messa però un po' in ombra da nuove metodiche, talvolta più agevoli o meno dolorose.

#### MICROTHERAPIA S.I.T.

Rispetto alla classica mesoterapia, provoca solo un leggero fastidio e rispetta l'integrità dei tessuti cutanei, perché si effettua con iniezioni più superficiali. «Non è vero che più il farmaco penetra in profondità, più è ef-

# Terapie "morbide"

## Le armi mediche in aiuto

ficace contro la cellulite: solo l'epidermide, infatti, è la parte permeabile della cute. Quindi, basta penetrare con un ago che superi appena il millimetro per arrivare al derma più superficiale e depositare così le sostanze utili che, attraverso uno speciale dispositivo collegato ad una normale siringa, rimangono "intrappolate" sottocute», spiega Di Pietro. Il vantaggio? Le iniezioni a livello superficiale del derma evitano la rottura dei vasi capillari di medio e grosso calibro. Sostanze normalmente iniettate: soluzioni ipertoniche che

agiscono soprattutto sull'edema cellulitico. Numero di sedute richieste: 10-15, una ogni settimana.

#### LECI-LISI

È un metodo che prevede iniezioni in profondità attraverso le quali si fa penetrare direttamente nel tessuto adiposo una sostanza naturale: la fosfatidilcolina, che è normalmente presente in molte cellule del nostro corpo ed ha importanti proprietà lipolitiche.

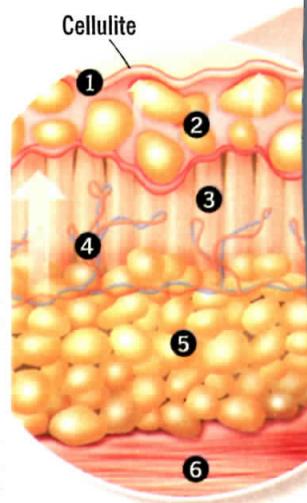
«La Leci-lisi è indicata per la cellulite accompagnata da una componente grassa, in particolare per

quella localizzata su cosce, glutei, fianchi e addome», dice Di Pietro. Sedute richieste: da 5 a 10.

#### CARBOSSITERAPIA

Il suo obiettivo è normalizzare la funzionalità del microcircolo, ridurre le adiposità localizzate togliendo il senso di pesantezza alle gambe e diminuendo i gonfiori: tutto ciò si traduce in una visibile riduzione dei cuscinetti e in una pelle più liscia e tonica.

«La tecnica consiste nell'iniettare localmente, con un sottilissimo ago, anidride carbonica, un



- 1 Epidermide
- 2 Accumulo eccessivo di adipociti nello strato epidermico
- 3 Derma
- 4 Vasi sanguigni
- 5 Strato adiposo-ipoderma
- 6 Muscoli

◆ segue da pag. 29

rote, calvolfiori, peperoni, asparagi, radicchio, ricche di acqua, sali minerali, in particolare potassio, e di vitamine A e C. Vitamine che aiutano a contrastare la comparsa della cellulite: la A perché mantiene l'elasticità del tessuto connettivo, la C perché nutre i tessuti. «Oltre ad apportare acqua minerale naturale in adeguata quantità, come ormai noto a tutte è importante

ne ed esperto in medicine non convenzionali ad Abano Terme. Fondamentale il controllo dell'apporto di cloruro di sodio, che trattiene i liquidi nei tessuti cutanei, favorendo il ristagno e, conseguentemente, "alimentando" la cellulite.

«È importante limitare anche l'apporto di cibi ricchi di sale occulto, come insaccati, formaggi stagionati, prodotti in salamoia e conservati sotto sale», spiega Bianco. Utile anche l'integrazione (sotto controllo medico, per evitare sovradosaggi) di sostanze mirate e il ricorso ad erbe e piante dall'azione drenante, vasoprotettiva e di

stimolo del metabolismo cellulare. «Sono indicati, tra gli altri, i bioflavonoidi, il tè verde, la centella asiatica, il ginkgo biloba, il meliloto, la pilosella, il rusco», suggerisce Bianco.

#### MOVIMENTO

Importantissimo, deve però essere mirato a rivitalizzare la circolazione venoso-linfatica, che aiuta a drenare l'eccesso di liquidi tra gli adipociti delle zone cellulitiche. «Sono indicati gli esercizi di resistenza come la bicicletta e la cyclette, la camminata veloce, il nuoto, da eseguire regolarmente, almeno tre volte la settimana, per 45 mi-

nuti», precisa Antonino Di Pietro. Sempre insostituibili anche le attività fisiche in acqua (oltre al nuoto, acqua gym, percorsi vascolari in ambito termale, per esempio) e i massaggi in istituto, come l'intramontabile linfodrenaggio, che aiuta a ridurre l'edema tissutale e a stimolare la circolazione venosa e linfatica (consigliati cicli di almeno dieci sedute).

Un buon complemento a qualsiasi intervento anticellulite effettuato sia dal medico estetico, sia dall'estetista, è anche l'automassaggio, soprattutto se la cellulite è edematosa e di recente formazione, perché

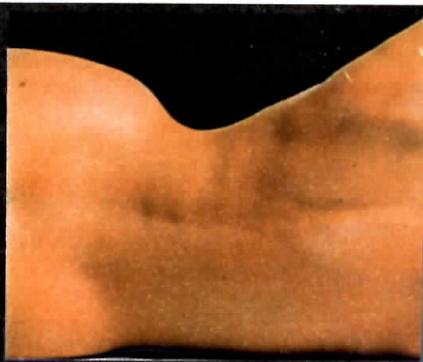
### Indirizzi utili nel nostro Paese

Microterapia S.I.T. e Leci Lisi: Isplad. International Society of Plastic-Aesthetic Dermatology, Milano. Informazioni sui centri in Italia: tel. 02/20404227-[www.isplad.org](http://www.isplad.org). Carbossiterapia. Società Italiana di Carbossiterapia, Milano. Informazioni sui centri in Italia, tel.

02/4986864, [www.carbossiterapia.it](http://www.carbossiterapia.it), Endermologia. Lpg System, Fasel. Informazioni sui centri in Italia, tel. 848.854040. Hydroelettroforesi: Bioelectra. Informazioni sui centri in Italia, numero verde 800168871, [www.bioelectra.it](http://www.bioelectra.it). Mesoterapia: Società Italiana di mesoterapia, Roma. Informazione sui centri in Italia, tel. 06/61.562096



tante anche seguire, in generale, una dieta sana, che privilegi cibi senza additivi e poco elaborati. Altro accorgimento utile è inserire nella dieta verdure dal sapore amaro, come carciofo e cicoria, che incrementando la produzione di sali biliari, favoriscono la digestione e di riflesso l'eliminazione delle tossine alimentari», consiglia il dottor Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazio-





gas normalmente presente nell'organismo e quindi innocuo», spiega Cesare Brandi, responsabile scientifico degli studi sulla carbossiterapia e chirurgo plastico presso l'Università di Siena.

Le iniezioni provocano un aumento della contrattilità delle arterie e del flusso sanguigno.

Risultato: i tessuti ricevono più ossigeno, il gonfiore si riduce visibilmente, le tossine vengono eliminate, i grassi smaltiti.

«Con la carbossiterapia è possibile trattare anche la cellulite avanzata e le adiposità localizzate, come confermato da studi universitari su referenti istologici di tessuto grasso e della pelle pre e post terapia», fa notare il professor Brandi.

Mediamente sono necessarie almeno 12-15 sedute di circa 15-20 minuti l'una, da eseguire due

volte la settimana.

#### ENDERMOLOGIA

Sfrutta l'azione di un rullo, collegato ad un apparecchio, che produce compressioni e decompressioni, effettuando così un massaggio dolce e profondo, che "spreme"

le cellule adipose, distende la rete di fibre collagene, svolge una sorta di ginnastica vascolare. Utile, in particolare, per chi ha una cellulite localizzata e non diffusa, attenua l'aspetto a buccia d'arancia e il volume dei cuscinetti, migliorando nel contempo il flusso circolatorio e linfatico.

È sconsigliata se si soffre

di vene varicose. Un ciclo completo prevede 14 sedute (durata singola: circa un'ora), da ripetere ogni 2-3 giorni.

#### HYDROELETTROFORESI

Metodo indolore, privo di effetti collaterali e di controindicazioni, utilizzato non solo in dermocosmetologia, per cellulite, acne, smagliature, ma anche in ambito reumatologico, medicina sportiva, terapia del



dolore.

Il principio: tramite una corrente a bassa intensità, sono veicolati nei tessuti principi attivi fino ad una profondità di 10 centimetri. Il tutto

senza ledere la cute e senza interagire con il sistema circolatorio.

«In sostanza, si utilizza una siringa virtuale elettroterapica dove, al posto dell'ago, agiscono delle correnti pulsate e modulate a bassa intensità, specifiche per il trasporto di principi attivi. Per la cellulite si utilizzano cocktail medicamentosi a base di caffeina, escina, ginkgo biloba, carnitina, tartrate, cui si possono aggiungere farmaci veri e propri in base al grado di lipodistrofia, come il lasix e il fleboside», spiega Marcella Ruffo, dermatologa dell'Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Roma.

Ulteriori vantaggi di questo metodo sono l'assenza di reazioni locali e l'innocuità tossicologica. Numero di sedute richieste: da 6 a 10.

(cl. bor.)

stimola la circolazione sanguigna e favorisce la penetrazione delle sostanze contenute nelle creme e nei gel anticellulite.

#### AUTOMASSAGGIO E CREME

L'esecuzione di un buon automassaggio? Piuttosto semplice. Applicare una noce di crema su ogni gamba, stendere con leggeri movimenti circolari su tutta la lunghezza, polpacci e caviglie incluse. Quindi, iniziare un massaggio dal basso verso l'alto, sfiorando con morbide ma decise pressioni la pelle e insistendo dolcemente sulle zone cellulitiche. Per riattivare la circolazione, terminare con leg-

rissimi pizzicotti sull'intera parte trattata. Per potenziare l'automassaggio, utili le creme o i gel anticellulite che, pur agendo solo a livello superficiale, possono migliorare l'aspetto della pelle "a buccia d'arancia". «Molti principi attivi contenuti nei prodotti anticellulite sono di derivazione vegetale, come l'escina e l'ederina, dall'azione antiedemigena e di miglioramento della resistenza vasale, e il ginkgo biloba, che agendo sulla circolazione periferica favorisce un maggior afflusso di sangue, sempre un po' carente nelle zone cellulitiche», dice Patrizia Piersini, responsabile del Servizio di Medicina Estetica dell'Ospedale Koeliker di Torino. In creme, gel o altre formulazioni sono spesso presenti il Fucus vesiculosus, estratto dalla quercia marina, un'alga che agisce sulla mobilitazione dei grassi, e la caffeina, che stimolando l'enzima lipasi aiuta a ridurre le adiposità localizzate. «Infine, tra i principi attivi anticellulite più validi ci sono gli estratti da foglie e corteccia di betulla, pianta dall'attività drenante, e la centella asiatica, utile per la cellulite edematosa accompagnata da gambe pesanti» conclude Piersini.



## Novità per i tuoi occhi!



GOCCE OCULARI

### ISOMAR<sup>®</sup> OCCHI

RINFRESCA, LENISCE, IDRATA, LUBRIFICA, NUTRE

IN FARMACIA

**NUOVO** dalla ricerca biologica molecolare delle acquaporine oculari, **ISOMAR OCCHI** è indicato per **BAMBINI** e **ADULTI**.

\***ISOMAR OCCHI non è semplicemente una lacrima sostitutiva:** grazie all'esclusiva composizione a base di purissima acqua di mare isotonica sterile, i principi attivi vengono veicolati direttamente all'interno della congiuntiva restituendo un benessere immediato e duraturo.

CON ACIDO JALURONICO NATURALE

**ISOMAR OCCHI** si può usare sempre anche più volte al dì. È un prodotto naturale che non brucia, non contiene coloranti, né conservanti.

Particolarmente adatto per i portatori di lenti a contatto. È indicato anche per allergie, stanchezza, insufficiente lacrimazione.

**NESSUN PRODOTTO IN COMMERCIO È UGUALE A ISOMAR OCCHI**

BREVETTO INTERNAZIONALE N. 010077614

## MAI PIU' OCCHI ROSSI CON ISOMAR OCCHI



ISOMAR OCCHI 15 monodose richiudibili euro 9,80

