21 marzo 2000 - n.11

tu

solo L.1.500

sesso
le scoperte della scienza sull'amore

PIÙ SICURA NEL TRAFFICO

cucina
le migliori ricette per arrosti super

DIETA BILANCIATA COSA SERVE OGNI GIORNO

salute
qual è la tua vera età biologica?

SEGRETARIA: COME FAR CARRIERA

cellulite
I METODI CHE FUNZIONANO DAVVERO

in più l'inserto con tutti i programmi

9 771129 353001 00011>

Se sei molto giovane è ancora al primo stadio: combattila subito. Se invece la "indossi" da anni non disperare: con tenacia e le nuove terapie la pelle a materasso può essere livellata. Non solo per amore di bellezza, ma anche per la tua salute

cellulite ti scioglierò

TESTI DI MARZIA TEODORI
CONSULENZA DI ANTONINO DI PIETRO, dermatologo

Che cos'è

■ Nel 90% dei casi la cellulite dipende da una predisposizione familiare: se tua madre ne soffre, è facile che capiti anche a te.
I comportamenti a rischio, come per esempio stare molte ore in piedi e fare poco moto, la favoriscono e la aggravano.

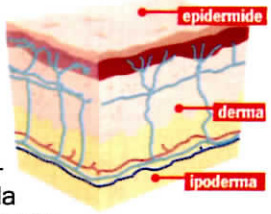
■ Non è un semplice inestetismo: la cellulite è una vera e propria malattia che colpisce i tessuti, soprattutto quelli della parte inferiore del corpo, come cosce, glutei e ginocchia.

■ Se c'è una tendenza genetica può apparire anche prima dei vent'anni. I periodi a rischio sono quelli in cui la situazione ormonale è alterata (adolescenza, assunzione della pillola, gravidanza o menopausa).

■ Se si è predisposte alla cellulite è difficile bloccarne completamente lo sviluppo. Ma si può, comunque, fermarla a uno stadio iniziale e ottenere notevoli miglioramenti estetici.

Come si forma il cuscinetto

Le cellule di grasso



In superficie c'è l'epidermide, la parte visibile della pelle. Al di sotto si stende il derma, costituito da fibre di collagene ed elastina, ricco di capillari sanguigni e linfa. Nella parte più profonda c'è l'ipoderma, dove hanno sede i depositi di cellule di grasso (gli adipociti), sotto i quali si trovano le fasce muscolari. Nel tessuto adiposo le cellule di grasso sono raggruppate in agglomerati (lobuli) avvolti in una fitta rete di capillari sanguigni.

I capillari

Sono tubicini con le pareti traforate che lasciano passare una quantità minima di siero, un liquido contenuto nel sangue. Ma talvolta accade che le pareti dei capillari si dilatino: può essere colpa di una tendenza ereditaria alla fragilità capillare, oppure di uno squilibrio ormonale o di un'alterazione del metabolismo.

La cellulite

Quando le pareti dei capillari si dilatano lasciano passare una quantità troppo abbondante di siero, che il sistema linfatico non riesce a smaltire. I liquidi in eccesso impregnano il tessuto come una spugna, impedendo la trasformazione dei grassi in energia. E formano cuscinetti gonfi: ecco la cellulite.

test di che tipo è?

■ Se è all'inizio bastano creme specifiche e sane abitudini di vita. Se la pelle è a buccia d'arancia è il momento di iniziare un ciclo di massaggi dall'estetista. Quando è diffusa e la superficie della pelle è dura al tatto il medico estetico ti consiglierà trattamenti mirati

1 Controlla se sei a rischio. Tua madre:

a non ha cellulite né problemi circolatori
b ha la cellulite e problemi circolatori
c ha cellulite abbondante e diffusa e soffre di varici

2 In passato hai fatto una dieta e i cuscinetti:

a se ne sono andati, ma con l'aiuto di creme e massaggi
b sono rimasti dov'erano
c sono rimasti e si vanno indurendo

3 Hai applicato per più di due mesi una crema specifica anticellulite e i cuscinetti:

a sono spariti
b si sono sgonfiati ma la pelle è rimasta a buccia d'arancia
c non è cambiato niente

4 Le tue gambe ti danno qualche problema:

a si gonfiano alla sera
b si gonfiano, spesso appaiono chiazze rosse e le senti pesanti
c mostrano noduli evidenti e pelle rilassata

5 Quando la temperatura esterna è bassa quella delle tue gambe:

a è normale
b si raffredda facilmente
c è ghiacciata

6 Se vuoi infilarti un paio di jeans stretti:

a li indossi con un po' di fatica, ma poi le gambe si adattano
b li indossi con fatica, ma non resisti più di un paio d'ore
c non riesci a sopportarli, devi toglierli subito

7 Davanti allo specchio afferra tra due dita una zona in cui è depositato del grasso:

a la senti gonfia
b avverti sotto le dita pallini di grasso
c ti ritrovi a palpare grossi noduli

8 Guarda allo specchio il profilo del cuscinetto:

a è una linea gonfia ma uniforme
b il contorno è granuloso come la buccia di un'arancia
c ci sono avvallamenti e depressioni come sulla superficie di un materasso

9 Se urti inavvertitamente contro uno spigolo:

a non accade nulla di particolare
b avverti una fitta dolorosa
c senti male e compare un livido

10 Se comprimi con un dito il cuscinetto:

a avverti sotto pelle un gonfiore
b senti dolore
c percepisci sotto le dita un tessuto indurito e doloroso

risultati

Maggioranza di a

■ **È cellulite al primo stadio**

Le tue gambe appaiono leggermente ingrossate e molli perché i liquidi in eccesso ristagnano nei tessuti. Intervieni subito con un'azione combinata che includa l'uso di creme specifiche, l'automassaggio, l'esercizio fisico e il controllo dell'alimentazione. Puoi ottenere ottimi risultati.

Maggioranza di b

■ **È cellulite al secondo stadio**

La pelle delle tue gambe è costellata di piccoli avvallamenti come la buccia di un'arancia.
I liquidi stagnanti infiammano il tessuto connettivo che va perdendo elasticità. È il momento di iniziare massaggi professionali e affidarsi a un medico estetico o a un dermatologo che ti consigli i trattamenti più mirati.

Maggioranza di c

■ **È cellulite al terzo stadio**

I tessuti hanno perso elasticità e in profondità sono diventati fibrosi e dolenti. La superficie è irregolare e dura al tatto. Per ottenere qualche miglioramento sul piano estetico devi affidarti a un medico specialista che consiglierà, oltre alla dieta e all'esercizio fisico, applicazioni locali e massaggi specifici.

primo stadio puoi fare da sola

Se le gambe tendono a gonfiarsi, se la pelle appare arrossata per la dilatazione dei capillari e sono comparsi nelle zone critiche cuscinetti soffici al tatto mentre il peso è nella norma, è meglio correre subito ai ripari. C'è di buono che la cellulite al primo stadio può regredire e l'inestetismo può risolversi completamente, anche se rimane la tendenza al disturbo e ci si dovrà tenere sempre sotto controllo. Inoltre una cellulite iniziale si può combattere anche a casa propria, con qualche accorgimento e i prodotti giusti.

GETTI BENEFICI
Concludi ogni bagno o doccia con una passata di acqua fredda sui punti critici: stimolerai la circolazione.

I bagni freddi

È dimostrato che immergersi in una vasca d'acqua a 23 gradi stimola efficacemente il rilascio di ormoni tiroidei che accelerano il metabolismo. Il freddo inoltre attenua il gonfiore dei cuscinetti. Bastano 3 bagni di 5 minuti alla settimana.

Sane abitudini

Fare tanto movimento all'aria aperta, seguire un'alimentazione ricca di vegetali, ridurre il sale (fissa i liquidi nei tessuti), eliminare il fumo che rallenta la circolazione locale: sono essenziali per dare una sferzata di benessere a tutto l'organismo.

Per affrontare efficacemente questo tipo di cellulite bisogna drenare i tessuti cutanei, impedendo il ristagno dei liquidi. In commercio ci sono ottimi prodotti, in creme, spray o gel, che vanno applicati con massaggio sui cuscinetti e potenziati con bagni freddi e integratori alimentari. Ma ci vuole costanza: insistendo tutti i giorni per 2 mesi i risultati si faranno vedere.

Cosmetici

Un'efficace azione drenante è assicurata dai prodotti a base di centella, escina o alga bruna, capaci di stimolare il sistema linfatico a raccogliere le sostanze di rifiuto dai tessuti.

Se c'è un po' di sovrappeso, gli estratti naturali di teobromina e caffeina contenuti in alcune creme sono capaci di scindere i grassi (spezzare cioè le catene chimiche che li legano ai tessuti) rendendone più facile l'eliminazione. Sono importantissime anche le sostanze vasoprotettrici, che rinforzano le pareti dei capillari impedendo il travaso di liquidi nel derma e nei tessuti circostanti. Le più attive sono l'edera, il rusco, il mirtillo e la rutina.

Automassaggio

Serve per facilitare la penetrazione dei prodotti e migliorare l'ossigenazione delle cellule. Va preceduto da un lieve frizionamento con un guanto di crine inumidito, che libera i pori dalle impurità. Va effettuato quotidianamente per un quarto d'ora. Ecco come farlo.

Congiungi le mani ad anello e risali più volte dalla caviglia al ginocchio senza allentare la pressione.

Picchietta con la mano chiusa a pugno cosce, fianchi e i glutei.

Impasta ritmicamente il cuscinetto fra le quattro dita e il pollice.

Gli integratori

Ci sono integratori alimentari che irrobustiscono i capillari migliorando il microcircolo del sangue e favorendo quindi l'eliminazione delle scorie metaboliche e dei ristagni. Sono a base di centella e ginko biloba e contengono antiossidanti come i bioflavonoidi, che prolungano l'elasticità dei tessuti, e il fucus, un attivatore del metabolismo che aiuta a bruciare gli accumuli di grassi.

secondo stadio

fidati della tua estetista

DOLCI SFIORAMENTI
Il massaggio linfodrenante è una tecnica molto efficace perché agisce riducendo cuscinetti e stress.

I depositi di liquidi non rimossi, con il tempo, diventano cronici e si infiammano, determinando l'indurimento dei tessuti circostanti. Gli agglomerati di cellule grasse (lobuli) infatti sono avvolti da fibre di tessuto connettivo (collagene ed elastina) che in condizioni normali sono elastiche, ma una volta infiammate si induriscono.

Il grasso "sano" presente nei tessuti è quello pronto a essere trasformato in energia. Ma come non è possibile bruciare una spugna bagnata, così nei tessuti infarciti d'acqua il grasso non può essere smaltito.

I lobuli di grasso aumentano di volume e in superficie la pelle assume il caratteristico aspetto a "buccia d'arancia".

I comportamenti da adottare

1) Fare moto per ossigenare i tessuti deve diventare un'abitudine. In città rinuncia il più spesso possibile all'auto o ai ai mezzi pubblici. Due o tre volte alla settimana fai lunghe passeggiate nel verde.

2) No ai jeans aderenti, alla biancheria troppo stretta e alle scarpe con tacchi alti o che sacrificano il piede e alle gambe sempre accavallate: tutte abitudini che ostacolano la circolazione.

3) Oltre a adottare un'alimentazione adeguata (completa, variata e ricca di alimenti freschi), rinuncia al sale e alle bibite zuccherine.
Bevi almeno due litri di acqua oligominerale naturale al giorno, per facilitare il drenaggio e l'eliminazione delle scorie.

4) Importantissimo anche il rilassamento: lo stress produce tossine e può causare squilibri ormonali. La pausa sigaretta è vietatissima: il fumo ha un'azione vasocostrittrice.

Cure mirate

L'obiettivo è riattivare la lipolisi, cioè aiutare il grasso a trasformarsi in energia a disposizione dell'organismo.
La via più efficace per ottenere questo risultato sta nell'eliminare gli edemi che soffocano i tessuti. Le terapie che perseguono questo obiettivo sono tante.

Sta al medico consigliare, caso per caso, una corretta strategia combinata che prevederà, comunque, dieta appropriata, terapia mirata, esercizio fisico, massaggi professionali e l'applicazione di prodotti drenanti, fino a ottenere buoni risultati estetici.

Elettrostimolatori

Sono apparecchi che emettono impulsi di corrente a bassa intensità. La stimolazione elettrica contrae ritmicamente i muscoli, ossia li induce a quella che si chiama "ginnastica passiva", e tonifica la circolazione, drenando i ristagni di liquidi. Il trattamento si può fare a casa, con elettrostimolatori manuali (come quello nella foto) oppure in un Centro estetico (80.000 lire a seduta).

Il muscolo, tonificato, riesce a rimettere in funzione il processo di lipolisi.

Microterapia

Deriva dalla mesoterapia, che consiste nell'iniettare 4-6 millimetri sottopelle un cocktail di farmaci in soluzione fisiologica, adattato a ogni singolo caso.

Con la microterapia, invece, i farmaci vengono iniettati più superficialmente nel derma e il cocktail utilizzato è una soluzione ipersalina, cioè ricca di sali, che hanno la proprietà di attirare i liquidi dei tessuti sottostanti nel derma. Da qui, attraverso i capillari linfatici, i liquidi vengono facilmente eliminati attraverso le vie urinarie.

Per vedere i primi risultati sono necessarie almeno 10 applicazioni del costo di circa 60mila lire l'una.

Fango e massaggi

I fanghi sono un miscuglio di polvere argillosa e acqua termale e contengono principi attivi come lo iodio che stimola la tiroide, la centella asiatica, vasoprotettrice, ed estratti di alghe e sali marini. Si applica sulla zona da trattare uno strato di 3-4 millimetri e si ricopre con pellicola in modo da rialzare la temperatura corporea. L'effetto sauna rende più efficace il trattamento. Il costo in istituto e di 80.000 lire per applicazione.

Il linfodrenaggio è un massaggio per migliorare la circolazione linfatica ed eliminare i ristagni di liquidi. Il massaggiatore, con pressioni e sfregamenti , libera le ghiandole poste alla base del collo. Poi risale dalle caviglie verso l'alto accompagnando il movimento della linfa, che trasporta con sé i liquidi e tossine. Ogni seduta costa circa 80.000 lire.

AURA / IMAGE BANK / NERI / RONCHI / SPERANZA / SUPERSTOCK

terzo stadio

qui ci vuole il medico

Se un organismo colpito da cellulite non è messo in condizione di riassorbire i depositi di liquidi e mobilizzare i grassi, l'indurimento dei tessuti connettivi del derma e dello strato adiposo aumenta, e questi finiscono per comprimere i vasi sanguigni e le terminazioni nervose. La cellulite arriva così al terzo stadio (detto "sclerotico") caratterizzato da dolori e sensazione continua di freddo dovuta a difficoltà circolatorie. I depositi di adipociti si gonfiano ancora di più perché la lipolisi è bloccata e in questo stadio la cellulite è accompagnata quasi sempre da sovrappeso. Il derma indurito non riesce più a nutrire la pelle, che appare fortemente rilassata e acquista un aspetto "a materasso".

ESERCIZI SPECIFICI
Il salto della corda è perfetto: fa bruciare calorie e riattiva la circolazione.

La soluzione chirurgica

Nei casi più gravi di cellulite ribelle a ogni trattamento si può pensare alla liposuzione. Consiste nell'inserimento nelle zone da trattare di sonde aspiranti che risucchiano i grassi all'esterno. Va sempre eseguita da chirurghi specializzati.

Se il grasso è particolarmente indurito si usa la liposuzione a ultrasuoni. Il chirurgo, prima di procedere all'aspirazione tradizionale, inserisce una speciale sonda che emette ultrasuoni che frantumano gli adipociti preservando i capillari del derma.

Se i depositi ribelli sono limitati a piccole aree si può fare la microlipoaspirazione localizzata, che si pratica con una siringa manuale in anestesia locale.

I costi vanno dai 2 milioni ai 7/12 milioni circa. Nella maggior parte dei casi l'intervento richiede solo il day hospital. La convalescenza dura una settimana, ma i risultati definitivi sono apprezzabili solo dopo 3 mesi.

Non solo palestra

La strategia corretta per affrontare la cellulite sclerotica prevede l'impiego di più mezzi che combinano lo stile di vita consigliato per gli stadi iniziali con terapie specifiche, da praticare in centri medico-estetici specializzati.

Una sana alimentazione va poi integrata con almeno tre sedute settimanali in palestra. Solo dopo 40 minuti di esercizio fisico, infatti, i muscoli attivano la lipolisi, cioè sciolgono i grassi per carburarsi. Fa molto bene anche camminare (almeno 45 minuti) in acqua, immerse fino alla cosce, al mare, ma anche in piscina. Questo esercizio rappresenta un'ottima "ginnastica vascolare".

Crioelettroforesi

Consiste nel veicolare attraverso la pelle, per mezzo di corrente alternata a basso voltaggio, alcune sostanze che scindono i grassi.

Dall'apparecchiatura partono un polo negativo (che viene applicato sulla zona da trattare) e un polo opposto che ha sulla punta le sostanze lipolitiche congelate in un cubetto.

Il medico passa lentamente sulla zona uno speciale manipolo, praticando una specie di massaggio fino all'esaurimento delle sostanze che devono sciogliere i grassi.
Le applicazioni costano 80.000 lire l'una.

Ultrasuoni

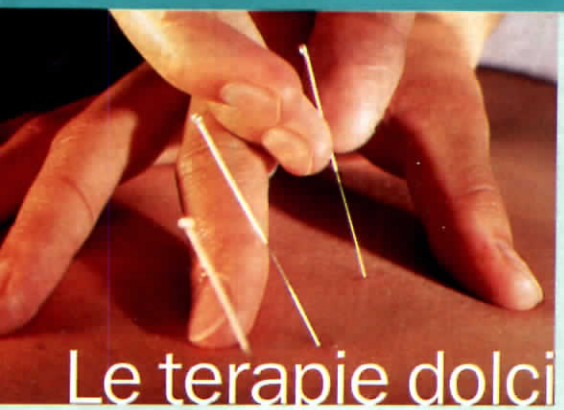
Sono onde sonore non percepibili dall'orecchio umano, generate da un apparecchio che le dirige sulle zone da trattare.
Si diffondono tra i liquidi sottocutanei e frantumano le cellule adipose, anche le più sclerotizzate, mentre preservano i capillari che le avvolgono e scindono i legami fibrosi induriti. L'applicazione di ultrasuoni va completata con massaggi specifici.
Una seduta di ultrasuoni costa 80.000 lire.

Massaggi Mass Mar

Sono una delle ultime novità per la cura della cellulite e sono particolarmente utili se abbinati ad altri trattamenti specifici.

Con movimenti dolci e mirati il terapista afferra e comprime i tessuti dolenti e spinge il liquido che li infarcisce non verso il basso, dove i muscoli non potrebbero assorbirlo, ma verso il derma, che li risucchia come carta assorbente e li elimina attraverso il sistema circolatorio.

L'azione è potenziata dall'uso di soluzioni ipersaline e serve anche a purificare l'organismo dai radicali liberi e dalle tossine. Un massaggio dura 45 minuti e costa circa 80.000 lire.



Le terapie dolci

L'agopuntura

Secondo la medicina cinese qualunque disturbo è il segnale di un disordine energetico, uno squilibrio della forza vitale o Qi. L'energia scorre nell'organismo attraverso canali invisibili detti "meridiani". Per riequilibrare l'organismo e tonificare il Qi bisogna stimolare i punti di comando generali dei meridiani e quelli specifici del disturbo attraverso l'inserimento di aghi sul loro percorso. Nel caso della cellulite l'agopuntore stimola il meridiano di milza e pancreas per riequilibrare il metabolismo o quello del rene in caso di ritenzione idrica. Per smaltire le tossine bisogna potenziare il fegato mentre il meridiano del polmone presiede all'ossigenazione del sangue. Se la cellulite è aggravata dallo stress bisogna agire sul meridiano del cuore.

COSTO Una seduta di agopuntura costa circa 70.000 lire.

La riflessoterapia

Parte dal concetto, scientificamente provato, che tutti i nostri organi e apparati hanno sulla pianta del piede un punto riflesso, stimolando il quale si ottiene un riequilibrio del fisico. Quando la cellulite, in fase iniziale, è ancora un accumulo di liquidi, il terapeuta stimola con le dita il punto riflesso del sistema linfatico drenando l'organismo. Se invece c'è anche sovrappeso bisogna picchiettare un punto sul lato esterno del piede sotto l'alluce. È la zona riflessa della tiroide che induce l'organismo a bruciare più velocemente i grassi.

COSTO Il costo è di 60/70.000 lire a seduta.

L'alimentazione disintossicante

Il grasso cellulitico è il più difficile da eliminare con la dieta. Ma un'alimentazione appropriata depura il fisico aiutandolo a riattivare il metabolismo.

Nella dieta devono comparire tutti i principali nutrienti. Non bisogna abolire i carboidrati (pane, pasta, riso) che sono fonte di energia, ma solo evitarne un consumo eccessivo. Vanno invece limitati gli zuccheri, che ostacolano l'assorbimento delle proteine.

Le proteine devono provenire principalmente da carni bianche e pesce, senza abolire del tutto le carni rosse, fonte di ferro, indispensabile per una buona circolazione.

Sono da evitare cioccolato, bibite zuccherate e i cibi che appesantiscono il fegato come i grassi animali, i sottaceti, i fritti, i prodotti conservati. Per condire è bene usare solo olio extravergine di oliva e limitare l'uso del sale.

I trattamenti naturali

Chi ama la medicina omeopatica può provare a integrare gli accorgimenti di base con rimedi omeopatici: la cura con la Pulsatilla dura 4 settimane e contrasta i gonfiori. La Thuja è indicata per la cellulite dovuta a squilibri ormonali e il Natrum sulfuricum se c'è qualche chilo di troppo. Un farmacista o un erborista saranno in grado di consigliare uso e dosi.

Nel campo dei fitoterapici (i rimedi curativi vegetali) esistono piante per ogni disturbo. Oltre al Ginko biloba e all'Equiseto, che proteggono i capillari, c'è il Fucus Vescicolosus, un'alga bruciagrassi, e il Taraxacum dens leonis che depura il fegato e, associato alla Cynaria scolymus, stimola la diuresi. Contro la ritenzione idrica si usano lo Juniperus e il Sève de bouleau. È buona abitudine aiutarsi con le tisane: la gramigna e la rosa canina sono depurative, mentre la quercia tonifica e l'infuso di regina dei prati e betulla è un ottimo diuretico. Per l'uso e le dosi delle piante curative chiedi consiglio a un bravo erborista.

RONCHI / STILL LIFE D. LA MONACA RONCHI / SUPERSTOCK

Gli aiuti cosmetici

Usati quotidianamente per almeno due mesi prevengono e attenuano la buccia d'arancia

1 Per chi va di corsa

Si spruzza, asciuga in un attimo e non richiede massaggio: Spray Anti Cellulite Rassodante Tonificante di Bio-Etyc
L. 28.000

2 Efficacia termale

Ideale nei casi in cui la cellulite è associata a ritenzione idrica e gambe pesanti: Gel Termale Anticellulite di Collistar
L. 63.000

3 Principi marini

Una crema ricca di fanghi d'alga rinomati per le loro proprietà ossigenanti e riducenti: Crema Anticellulite Guam di Lacote
L. 36.000

4 Ingredienti tecnologici

Il retinolo, noto principio anti rughe, ora è impiegato anche nella lotta alla cellulite. Lo sfrutta Retinol Concentrate Anti cellulite di Roc
L. 44.500

5 Anche in vasca

Trasforma il bagno in un trattamento con la speciale polvere da sciogliere in acqua: Alga Blu Bagni di Mare Superattivi Universo Verde
L. 33.500