

vitality

Italia
Euro
2,60



Dossier
Vivere
senza ansia

Salute
La primavera
ti stanca?
8 modi per tirarti su

Bellezza

- ▶ **MAKE UP 6 trucchi** da copiare
- ▶ **CELLULITE** Ecco cosa funziona davvero
- ▶ **GLUTEI** Così li rendi perfetti

GRANDE CONCORSO
VINCI
un anno di benessere

Vacanze benessere
Fissa il budget
e scegli tra 14 mete doc

Diete e dintorni
3 MENU LIGHT
e irresistibili
3/4: LO STILE
ALIMENTARE dei
divi di Hollywood

Sondaggio
esclusivo

Il vero lusso?
Più qualità
alla vita



(Abbiamo intervistato: **Antonino Di Pietro**, dermatologo estetico; **Magda Belmontesi**, dermatologa; **Amleto D'Amicis**, nutrizionista; **Franco Lorenzon**, medico sportivo)

Colpisce oltre l'80% delle donne italiane. E non fa distinzioni d'età né tantomeno di peso. La cellulite, infatti, non è un disturbo che dipende da invecchiamento organico o cellulare e nemmeno dal sovrappeso. Il problema può essere invece di tipo ormonale o circolatorio: nel primo caso, a causa di un abbassamento del livello degli estrogeni, il naturale processo di lipolisi rallenta, provocando i cosiddetti cuscinetti adiposi. Se la cellulite, invece, è la conseguenza di un rallentamento del flusso sanguigno e del drenaggio linfatico, si verificano gonfiore degli arti inferiori che, a lungo andare, provocano, soprattutto sulle cosce, la tipica pelle dall'aspetto a materasso.

Se la cellulite è genetica si può fare davvero poco

VERO Il 25% delle donne soffre di cellulite di origine genetica. Hanno cioè, per ereditarietà, una corporatura del tutto particolare, ad anfora, che si allarga dai fianchi in giù: quando ingrassano, i chili in eccesso si concentrano tutti su glutei e cosce; se poi dimagriscono, questi punti sono gli ultimi a beneficiarne. In questi casi, è importantissima un'azione preventiva dell'ineestetismo. Cioè un'alimentazione ricca di frutta e verdura (esclusi i legumi) e povera di grassi. A cui abbinare, in sinergia, tanta attività fisica da svolgere almeno tre volte alla settimana per mezz'ora, con l'assistenza un esperto che indichi gli esercizi mirati. Occorre anche evitare il più possibile interferenze ormonali: è opportuno, pertanto, non usare la pillola anticoncezionale.

Se la cellulite compare in seguito ad aumento di peso temporaneo, può scomparire facilmente

VERO In alcuni casi, per esempio dopo una gravidanza, la cellulite può essere eliminata con più facilità. Venendo meno alcune delle principali cause dell'ineestetismo (per esempio i problemi di circolazione del sangue o di ritenzione tipici della gestazione), diventa più semplice eliminarla sfruttando l'azione sinergica di una dieta specifica, abbinata al movimento. A tavola, ogni giorno si potrà scegliere tra agrumi, uva, mirtili, prugne, ciliegie, more, melone, ananas, pomodori. Contengono, infatti, bioflavonoidi: sono vitamine del gruppo P che svolgono un'azione protettiva dei capillari e antiedematosa. Poi, almeno tre volte alla settimana, è fondamentale svolgere attività fisica. Prima di comin-

Cosmetici di nuova generazione

- 1) Se ci sono cuscinetti adiposi, **BIOFARM** Celluli-Choc: concentrato attivo di cacao e attivi vegetali ad azione snellente che lavorano insieme per il destoccaggio degli accumuli di grasso. Euro 34,04 per 200 ml.
- 2) Attenua la buccia d'arancia: **PAYOT** Minceur & Fermeté. Euro 42 per 250 ml.
- 3) In sinergia, **MÉTHODE JEANNE PIAUBERT** Be Svelte Spray Fraicheur Anti-Cellulite e Roll on Anti-Capitons. Il primo drena i liquidi in eccesso, l'altro attenua i cuscinetti. Da usare alternati, mattino e sera. Rispettivamente euro 43 per 200 ml ed euro 38 per 50 ml.



Styl life di Davide Maestri



CREME & CO SERVONO DAVVERO?

È vero: la cellulite non è un inestetismo facilmente eliminabile. Ma se si continua a prendersene cura, si può decisamente migliorarne l'aspetto. Gesto base, allora, senza dubbio, l'applicazione quotidiana di cosmetici mirati. In primo luogo perché tutte le formulazioni degli anticellulite hanno un altissimo potere idratante che dà elasticità ai tessuti e mantiene la pelle liscia e morbida, allontanando il rischio di buccia d'arancia e attenuando quella già presente. Non solo: queste specialità contengono principi attivi drenanti e vasoprotettori che hanno la capacità di favorire il drenaggio dei liquidi di ristagno e il corretto flusso sanguigno. Risultato? Niente gonfiore e linea più definita.

ciare, però, converrà farsi consigliare da un esperto quella più adatta alle proprie esigenze estetiche.

Basterebbe un'alimentazione adeguata (niente fritti e alcolici, pochi grassi, molta acqua...) per prevenirne la comparsa e per combatterla

VERO E FALSO Adottare una dieta adeguata è certamente un buon inizio: si impedisce, infatti, che si verifichino aumenti di peso che peggiorerebbero l'inestetismo. Da sola, però, la dieta non basta. La cellulite dipende da più fattori. Quindi, per combatterla davvero, occorre agire a 360 gradi, con dieta mirata, attività sportiva costante e trattamenti specifici.

Una trenta-trentacinquenne che non ha mai fatto sport, non ha mai seguito una dieta molto equilibrata e si ritrova da qualche anno con la cellulite non può fare quasi nulla per rimediare. Può solo non peggiorare la situazione

FALSO In questi casi si consiglia un programma mirato e intensivo da seguire quotidianamente per almeno tre mesi e far diventare, poi, una buona abitudine. Prevede anzitutto attività sportiva leggera, da eseguire in palestra con l'assistenza di un allenatore che, dopo una valutazione, stabilisca gli esercizi più indicati. Poi, l'alimentazione: deve essere sana, ricca di frutta e verdura e integrata con bioflavonoidi. Per assumerne una dose importante,

però, vale la pena di inserire nella dieta anche degli integratori a base di centella asiatica e ginkgo biloba.

Fare molto sport in età giovanile contrasta la comparsa della cellulite in età matura

FALSO Dopo i quarant'anni, il disturbo è legato soprattutto al sistema endocrino femminile: quando la donna inizia a subire alterazioni ormonali, può insorgere. L'unico vantaggio, nel caso specifico, è se si è sempre fatto sport: si ha un corpo più tonico e scattante, con una circolazione migliore e tessuti più ossigenati.

Vivendo nelle grandi città, dove l'aria è più satura di sostanze inquinanti, il rischio di cellulite aumenta

VERO A stretto contatto con inquinamento e smog, aumenta l'azione nociva dei radicali liberi, dai quali dipende l'ossidazione di cellule e capillari, responsabile dei disturbi tipici della cellulite. Ecco perché al mare, dove l'aria è ricca di iodio, una sostanza che stimola il metabolismo, ci si sente sempre più leggere e sgonfie.

Il vino rosso contrasta la ritenzione idrica

VERO In particolare il rosso novello ha un forte potere antiossidante che, proteggendo i capillari, permette una corretta microcircolazione e, quindi, un buon drenaggio dei liquidi. ➔

Sostanze vegetali a doppio effetto

1) Alla base di

F.LLI CARLI LINEA MEDITERRANEA

Trattamento Corpo Anti-Cellulite, un mix di olio d'oliva, centella asiatica e alghe. Euro 25 per 200 ml.

2) Monodose, BIOS

LINE Cell-Plus è un

concentrato di estratti di alghe drenanti. Euro 24 per 12 fiale, in farmacia.

3) Gambo d'ananas e

centella per NAMED Cell

Diet. Euro 24 per 60 compresse, in farmacia.

4) SCHIAPPARELLI

Cell InOut: la crema

pensa alla silhouette, le compresse a smaltire la cellulite. Euro 27 per 200 ml di crema. Euro 35 per 40 pastiglie, in farmacia.



1



2



3



4

AZIONE URTO QUANDO E COME?

Se hai trascurato il disturbo per tutto l'inverno, se ti sei appena accorta che la cellulite inizia a fare capolino, agisci d'anticipo: associa a una dieta sana ed equilibrata e a un po' di fitness quotidiano anche l'efficacia di specialità che lavorano su due fronti. Dall'esterno, sulla pelle, con veri concentrati di attivi idratanti, drenanti e destoccanti dei cuscinetti che si insinuano sottocute. Dall'interno, con integratori alimentari specifici, ricchi di bioflavonoidi, preziosi alleati dei capillari, e altre sostanze assolutamente naturali, di origine vegetale, capaci di dare il giusto apporto idrico alla pelle, eliminare le scorie e favorire lo smaltimento dei grassi, prevenendone la nuova formazione.

Indossare abitualmente tacchi alti e abiti fasciati peggiora la situazione

VERO Le scarpe con più di cinque centimetri di tacco alterano la postura corretta provocando, nel tempo, un'irritazione dei capillari delle gambe, i quali, diventando meno elastici, non si ossigenano correttamente. Alcuni indumenti elasticizzati, in particolare i jeans, comprimendo il corpo, non ossigenano bene i tessuti, ostacolando il naturale ritorno del sangue venoso verso l'alto e provocando ritenzione idrica che dà luogo ai gonfiori.

Sauna e bagno turco aiutano a contrastare l'inetetismo

FALSO Hanno la funzione di favorire l'espulsione di tossine da parte dell'organismo e dell'epidermide. Ma, dato che agiscono attraverso il calore ad alte temperature, il rischio è che si verifichi una vasodilatazione che può accentuare il problema.

I cosmetici funzionano soltanto se abbinati al massaggio

VERO E FALSO Il massaggio è utilissimo perché, stimolando il microcircolo, favorisce il drenaggio dei liquidi di ristagno aiutando lo scioglimento dei cuscinetti di cellulite. Non solo: attraverso la manipolazione, i principi attivi contenuti nei cosmetici anticellulite penetrano meglio e più facilmente. Molte delle nuove formulazioni, però, non richiedono massaggio. Si tratta di texture più leggere, in versione spray, facilmente assorbibili, e ideali per chi ha poco tempo. Qui gli attivi sono incapsulati e superconcentrati, veicolati dagli speciali microfori dell'erogatore. L'ideale, comunque, sarebbe alternare sempre l'applicazione di questi cosmetici a un massaggio localizzato.

Per essere efficace il massaggio non deve essere energico

VERO E FALSO Soprattutto se la cellulite è edematosa, ossia legata a problemi di ritenzione idrica, il massaggio energico è addirittura vietato, perché può rompere i capillari e peggiorare la situazione. Se, invece, la cellulite è legata a un problema di ipotonìa, ovvero se si ha anche un cedimento dei tessuti cutanei e della muscolatura, l'ideale è alternare sedute di linfodrenaggio, che favorisce lo smaltimento dei liquidi di ristagno, e un massaggio sportivo o connettivale piuttosto energico ma non pesante, che tonifichi la muscolatura.

Esfoliare la pelle regolarmente aiuta


VERO Asportando costantemente lo strato superficiale cutaneo, carico di impurità e cellule morte, l'esfoliazione attenua l'effetto buccia d'arancia. In questo modo, migliora anche la qualità dell'epidermide che, purificata, ottimizza la capacità di assorbimento dei principi attivi specifici anticellulite. Per un'azione urto, l'ideale è fare, almeno una volta alla settimana, lo scrub a secco: sfregare la pelle asciutta con un guanto in luffa, insistendo su glutei, cosce e ginocchia.

Non basta praticare efficaci trattamenti estetici professionali.

Se si interrompono, la cellulite si riforma

VERO Questa patologia risente di più fattori: problemi ormonali, circolatori, di ritenzione idrica sono delle costanti che non si eliminano con un trattamento estetico occasionale. Ogni programma, invece, deve essere seguito con costanza nel tempo. L'ideale sarebbe fare un ciclo completo (in genere dieci sedute in quattro settimane), quindi sospendere per tre mesi e ricominciare. Inoltre, è importante sapere che qualsiasi programma estetico funziona davvero solo se associato a una dieta equilibrata e a un regime di vita sano. Infine, il trattamento deve essere consigliato da un esperto, a seconda del tipo di cellulite.

Microterapia, pressoterapia & Co non vanno scelte a caso ma solo dopo un'accurata diagnosi medica

VERO Ci sono metodi più efficaci di altri su precisi tipi di cellulite. In generale, si distinguono quattro grandi categorie. Se la cellulite è edematosa, ossia caratterizzata da ritenzione idrica, sono ideali le sedute di microterapia, un trattamento che prevede, attraverso un microago, l'infiltrazione sottocutanea di sostanze farmacologiche specifiche, determinate a seconda dell'inetetismo. Per questo tipo di cellulite è indicata anche la pressoterapia (dopo un massaggio manuale linfodrenante, la paziente indossa speciali stivali che, pompando aria attraverso un collegamento meccanico, esercitano ritmicamente un massaggio dalle caviglie all'inguine, stimolando il corretto flusso circolatorio). In caso di lipoedema giovanile, invece, che associa il problema dei liquidi a quello dell'adipe, si prestano l'ossigenoterapia (attraverso un microago si inietta una miscela di ozono e ossigeno nei tessuti sottocutanei della zona da trattare, per sciogliere i grassi e favorirne l'eliminazione con la diuresi) e l'endermologie (una tecnica che, attraverso l'impiego di un sofisticato apparecchio dotato di rulli, cattura, arrotola e srotola la il tessuto adiposo, costringendolo a una vera ginnastica vascolare). Se la cellulite è fibrosa, con aumento di grasso provocato da problemi di circolazione linfatica e individuabile con una visita medica, va bene la carbossiterapia (consiste nell'iniettare sottocute, con microaghi, anidride carbonica, che migliora la circolazione). Infine, se la cellulite è adiposa, si presenta cioè con cuscinetti di grasso, si può anche contrastare con un intervento di liposcultura (tecnica di aspirazione del grasso in eccesso che va poi riposizionato nelle zone del corpo che devono essere rimodellate e tonificate), ma solo dopo avere consultato il medico di fiducia e, in seguito, un esperto. 

AFFRONTARE LA CELLULITE CON UNA VISIONE STRATEGICA: È L'UNICO MODO PER AVERLA VINTA SU CUSCINETTI E BUCCIA D'ARANCIA

Bellezza | **Filo diretto col dermatologo**

Fango ora piace freddo

È L'ULTIMA TENDENZA NEL TRATTAMENTO INTENSIVO DELLA CELLULITE E DEGLI INESTETISMI DELLA PELLE. TUTTI I VANTAGGI DELLA NUOVA METODICA


DI FRANCESCO ANTONACCIO E BEATRICE DE CARNE

Applicati come cataplasmi, impacchi o maschere, durante i soggiorni alle terme o in beauty farm, i fanghi stanno vivendo il loro momento magico nella prevenzione e nel trattamento intensivo degli inestetismi cutanei: seborrea, dermatite seborroica, acne. E soprattutto cellulite. Adesso poi la nuova tendenza è stenderli freddi sui punti critici (cosce, glutei, gambe, ginocchia) perché, si è visto, esercitano un'azione drenante, antinfiammatoria, rassodante e anti ritenzione idrica molto efficace, senza gli svantaggi dei fanghi caldi (controindicati a chi soffre di fragilità capillare).

Temperatura ideale. È compresa tra i 16 e i 18 gradi centigradi, indicati per stimolare i vasi e riattivare il microcircolo. Inoltre, per effetto di questa dinamica vascolare, si favorisce anche il drenaggio dei liquidi di ristagno contribuendo a eliminare il gonfiore spesso presente in caso di cellulite. Oltre ai risultati sensibili (gambe sgonfie, pelle liscia), altro vantaggio dei fanghi freddi è quello di facilitare la lipolisi (lo scioglimento dei grassi) stimolando il metabolismo ti-

roidale per effetto delle basse temperature.

Impacco a tempo. Applicato sulla cute in strati di 3-4 mm di spessore, il fango termale è composto da acqua minerale (o marina) e da argilla miscelate in cui sono presenti anche batteri, alghe e principi attivi (fitosteroli, aminoacidi, polisaccaridi) ad azione biostimolante. Tutte sostanze cedute alla pelle per osmosi. La seduta dura circa 20 minuti durante i quali il fango tende a essiccarsi. L'impacco viene poi asportato con una doccia di acqua termale.

Costo. Circa 50 euro a trattamento. Cicli di almeno 5 sedute da ripetere su consiglio del medico. 



Speranza

DAL PIANETA RICERCA

A cura di **Francesco Bruno**

Tè verde salva capelli

Recenti studi effettuati da un pool di ricercatori Usa e resi noti durante il 19° meeting della Società americana di biochimica, a San Francisco (Usa), hanno messo in luce la spiccata azione antiossidante e antiradicali liberi nei confronti di capelli e unghie di picnogenolo e resveretrol. Il primo, derivato dalla corteccia del pino marittimo, si trova anche nel tè verde, nella vite e nei semi d'uva. È un concentrato di bioflavonoidi (proantocianidine) con un'azione antiossidante 30 volte più potente della vitamina C, E e del betacarotene. Inoltre nel picnogenolo sono presenti acido caffeico e ferulico che inibiscono la formazione dei leucotrieni responsabili delle reazioni infiammatorie di pelle e cuoio capelluto. Il resveretrol, derivato dell'uva, esplica un'azione antinvecchiamento soprattutto sui vasi. Proteggendo di conseguenza anche bulbo e fusto del capello. La dose giornaliera di ognuno per capelli sempre sani? I ricercatori suggeriscono 2 mg al giorno per 3 mesi.

PROBLEMI & SOLUZIONI

La parola ad **Antonino Di Pietro**

Prurito da herpes? Prova col ghiaccio

L'herpes simplex, infezione molto comune che colpisce soprattutto le labbra e si manifesta con prurito e pizzicore cui seguono in poche ore l'arrossamento e la comparsa di piccole vescicole, può essere combattuto o frenato solo se si interviene ai primi sintomi con farmaci antivirali come l'aciclovir o il valaciclovir. Come rimedio d'emergenza può funzionare un cubetto di ghiaccio appoggiato sulle labbra per pochi minuti. In fase acuta, comunque, l'infezione è contagiosa perché, con la rottura delle vescicole, fuoriesce un siero infetto che può contagiare chi ne viene a contatto. Consiglio: niente baci ed evitare di toccarsi le labbra con le mani.