



ANTONINO
DI PIETRO
*Dermatologo
plastico*

**Pelle sana,
bellezza naturale**
Ovvero come volersi bene

CELLULITE: È TEMPO DI AGIRE

Combattere la cellulite non è una battaglia semplice e di breve durata. Bisogna impiegare più armi, cominciando ai primi segnali e tenendo presente che non basta un solo accorgimento per eliminarla. Un aiuto importante viene da un'alimentazione curata, che deve includere cibi come frutti di bosco e ananas. I primi per l'alto contenuto di flavonoidi che favoriscono la microcircolazione e permettano al nostro corpo di espellere con più facilità l'acqua che ristagna sottopelle. Il secondo perché ricco di bromelina, una sostanza antinfiammatoria e capace di eliminare l'acqua prigioniera del grasso. L'idratazione è la seconda alleata nella lotta alla cellulite. Due litri di acqua al giorno, oltre a centrifugati quotidiani di frutta e verdura fresche, sono l'ideale per una pelle bene idratata dall'interno. Non va poi dimenticata l'attività fisica, ricordando sempre che per bruciare i grassi deve durare per almeno mezz'ora senza sosta.

La Dermatologia plastica offre infine l'arma della microterapia, trattamento con cui si inietta sottocute una soluzione ipersalina che richiama i liquidi ristagnanti, poi espulsi con le urine. I liquidi in eccesso vengono così eliminati in modo naturale e il grasso viene metabolizzato con maggiore facilità dall'organismo.