



Il professor  
Antonino Di Pietro

Consigli di **BELLEZZA**

# Contro la cellulite camminate due chilometri al giorno

**Camminare a ritmo sostenuto rassoda i muscoli e migliora l'aspetto delle gambe**  
• **Massaggiate poi la pelle per combattere l'effetto a buccia d'arancia**

**P**er avere una pelle sempre tonica e liscia e per combattere la cellulite consiglio di camminare per due o tre chilometri al giorno. Consiglio anche di ridurre al minimo il consumo di sale e di bere almeno due litri di acqua al giorno. Inoltre la mattina e la sera applicate un siero a base di fospidin e, almeno una volta alla settimana, fate un massaggio sulle zone interessate dalla cellulite oppure nuotate per quaranta minuti».

## «Bevete due litri di acqua al giorno»

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis, a Milano ([www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)). Ci siamo rivolti a lui per sapere come combattere la cellulite e come mantenere la pelle liscia e compatta e gli chiediamo: «Perché per sconfiggere la cellulite consiglia di camminare ogni giorno? E quanto?».

«La cellulite, di cui soffre circa l'80 per cento delle donne, comprende quelle magre», spiega il professor Di Pietro «è causata da un ristagno cronico di acqua nei tessuti. Quando all'interno del grasso inizia a raccogliersi questo ristagno, le cellule si trovano letteralmente inzuppate e il corpo, a quel punto, non riesce più a sfruttare quel grasso come materiale

energetico di riserva. Consiglio quindi prima di tutto di mantenere il corpo in esercizio camminando a ritmo sostenuto per due o tre chilometri al giorno perché questa attività ossigena i tessuti e rassoda i muscoli, migliorando l'aspetto della pelle delle gambe».

«Perché suggerisce di ridurre il consumo di sale e di bere due litri di acqua al giorno?», gli domandiamo.

«Consiglio di evitare i cibi salati perché il sale è trattenuto nel corpo e richiama l'acqua, quindi peggiora la situazione», spiega il professor Di Pietro. «Inoltre consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno poiché questo consente di mantenere la pelle più idratata, migliorandone l'aspetto e rendendola anche più liscia, giovane e tonica».

## «Nuotate anche per quaranta minuti»

«Perché, alla mattina e alla sera, raccomanda di applicare un siero a base di fospidin?».

«Questa sostanza dona alla pelle maggiore turgore ed elasticità che migliorano l'instetismo della cellulite», risponde il professor Di Pietro.

«Perché consiglia di fare un massaggio sulle zone interessate dalla cellulite una volta alla settimana?», gli chiediamo.

«Il massaggio ha una azione drenante», spiega il professor Di Pietro «migliora la circolazione e drena i liquidi. Lo stesso effetto si può ottenere dopo avere nuotato per quaranta minuti. Infatti l'acqua massaggia la pelle e la rende più liscia e più seducente».

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er combattere la cellulite bisogna bere anche un tè al giorno e una tisana la sera. Inoltre, in qualsiasi momento della giornata, non fate mancare liquidi e bevande non zuccherate. Preferite il tè verde e le tisane che contengono finocchio, tarassaco, equisetolo e betulla perché contengono sostanze in grado di contra-

stare il gonfiore e la ritenzione idrica.

• Per migliorare l'aspetto della pelle e per renderla tonica sotto la doccia oppure durante il bagno, massaggiate con un guanto di cotone. Esso consente di eliminare le cellule morte della pelle e di mantenerla più liscia e giovane.