

# PARAFARMACIA

parafarm 

lug/ago 2018

# 13



## SPECIALE PET

La cura degli animali domestici passa soprattutto dal nutrirli nel migliore dei modi



## PRIMO PIANO

Un censimento fotografa da vicino la poliedrica realtà delle parafarmacie italiane



## NUTRIZIONE

Tutto pronto per il 3° Congresso Nazionale dei Farmacisti Esperti di Nutrizione

## SCEGLI L'ALTA DEFINIZIONE !!

**Croce GIOCHI**  
LED A VISTA  
CON TESTO FISSO  
LAMPEGGIANTE  
COLORI A RICHIESTA



**Croce VERDE**  
LABGREEN HD  
ANIMAZIONI, VIDEO,  
TESTO, IMMAGINI,  
DATA, ORA, TEMPERATURA



**Croce COLORI**  
LABRGB HD  
ANIMAZIONI, VIDEO,  
TESTO, IMMAGINI,  
DATA, ORA, TEMPERATURA



**Croce COLORI 4K**  
LABRGB 4K  
ANIMAZIONI, VIDEO,  
TESTO, IMMAGINI,  
DATA, ORA, TEMPERATURA



MIGLIORA IL TUO BUSINESS CON NOI !



dove il futuro prende vita...

Illumilab progetta e produce alta tecnologia insegne luminose, croci e display per Farmacia e Parafarmacia utilizzando la luce del futuro IL LED.

Scarica il CATALOGO  
utilizzando il QRCode



Chiedi informazioni  
0968.340056  
[www.illumilab.it](http://www.illumilab.it)

20-22

aprile  
2018  
Bologna**Cosmofarma**[www.cosmofarma.com](http://www.cosmofarma.com)

16-18

maggio  
2018  
Rimini**Expodental**[www.expodental.it](http://www.expodental.it)ottobre  
2018**Congresso AFEN**[www.afen.it](http://www.afen.it)

4-5

ottobre  
2018  
Roma**11° Convegno AIDECO**[www.aideco.org](http://www.aideco.org)

16-17

novembre  
2018  
Bologna**XXVIII congresso nazionale AIDI**[www.aiditalia.it](http://www.aiditalia.it)

23-25

novembre  
2018  
Napoli**Pharmexpo**[www.pharmexpo.it](http://www.pharmexpo.it)

# Cellulite, di cosa (e come) si tratta

In questa intervista al presidente AIDECO, Leonardo Celleno, facciamo chiarezza attorno ad uno dei problemi più diffusi, contrastati e odiati dalle donne: la cosiddetta buccia d'arancia. Cos'è la cellulite? Come si forma e soprattutto come si combatte?

**L**a cellulite è un problema femminile tra i più diffusi (e contrastati). Partiamo dal principio: da cosa è causato?

La cosiddetta "cellulite" è un fastidioso inestetismo che interessa soprattutto il sesso femminile, ma non solo. Nelle donne compare soprattutto a livello pelvico, alle cosce e ai glutei, ma interessa anche le braccia (soprattutto l'interno) e l'addome. Il termine scientifico di questo inestetismo è Pannicolopatia-Edemato-Fibro-Sclerotica (PEFS) e in questa definizione è raccolto tutto il suo processo evolutivo: l'elemento iniziale è un mal-

funzionamento della microcircolazione, che a sua volta determina ritenzione idrica e ristagno interstiziale dei liquidi; in seguito le cellule del tessuto adiposo (adipociti) si alterano e le fibre di collagene si ispessiscono andando a circondare gli adipociti e formando noduli; questi progressivamente tendono a diventare numerosi, grandi e dolenti.

Tecnicamente le fasi evolutive, in modo progressivo, sono quella "edematosa" (prevale il ristagno di liquidi nei tessuti, con gonfiore o edemi), quella "fibrosa", nella quale viene



Maria Giulia Mazzoni  
*Direttore Responsabile*



Leonardo Celleno  
*Dermatologo e presidente AIDECO*



coinvolto il tessuto adiposo con aumento del tessuto connettivo, indurimento del tessuto adiposo e formazione di micro-noduli palpabili (pelle a buccia d'arancia), quella "sclerotica" con maggior indurimento dell'adipe, presenza di più noduli di grandi dimensioni (macro-noduli), maggiore dolenzia al tatto.

Il risultato finale è che i macro-noduli provocano una retroazione del pannicolo adiposo per effetto della quale la superficie della pelle si presenterà disomogenea con la comparsa dei tanto odiati "avvallamenti a materasso". Tanti sono i fattori coinvolti nell'insorgenza della "cellulite": una circolazione sanguigna inadeguata, un'alimentazione troppo ricca (grassi, carboidrati, sale), una scarsa attività fisica, oltre che abiti troppo aderenti. Infine, ma non per ultime, predisposizione o familiarità.

#### È vero che esiste una predisposizione genetica?

Ad oggi non esiste un quadro istologico ed eziopatologico definitivo dell'inetetismo "cellulite". Le cause sono infatti diverse e di varia natura, compresa quella genetica-ereditaria (razza bianca, sesso femminile e familiarità), ma, come già accennato, anche legate allo stile di vita: abitudini scorrette (eccessiva sedentarietà, alimentazione disequilibrata, abbigliamento costringente, tacchi alti, accavallamento delle gambe in postura costante, tabagismo, alcolismo, etc.), assunzione di farmaci,

alterazioni ormonali. Sono tutti questi fattori che influenzano il ritorno veno-linfatico, peggiorando lo stato circolatorio e rendendo più facile l'insorgenza della PEFS.

#### Quanto c'è di vero nelle (tante) soluzioni che ne promettono la scomparsa?

Proprio per la sua natura multi-fattoriale, sicuramente la lotta agli inetetismi della "cellulite" è complessa e articolata. Deve rientrare in un programma di ampio respiro, che comprenda un dieta equilibrata e un po' di movimento, oltre che l'uso di prodotti sia topici che sistemici, come anche di integrazione alimentare.

Inoltre sono utili anche alcuni trattamenti "non invasivi" che devono però essere obbligatoriamente attuati da personale qualificato.

Ultrasuoni, ionoforesi, radiofrequenza, laser (a bassa energia), mesoterapia sono le metodiche più utilizzate. Quest'ultima prevede iniezioni intradermiche di farmaci ad azione lipolitica ed è indicata soprattutto per le zone che presentano accumuli adiposi.

Gli ultrasuoni invece, a certe determinate lunghezze d'onda, riescono a penetrare fino all'ipoderma, disgregando gli adipociti; di conseguenza i lipidi fuoriescono gradualmente e successivamente vengono trasportati attraverso il sistema linfatico ed escreti attraverso l'apparato renale e fegato.

Per questo tipo di trattamento medico-estetico gli effetti collaterali sono rari, ma possono comparire fastidi come irritazioni, edemi/gonfiori, sensazioni di dolenzia.

Inoltre si può arrivare ai veri e propri

trattamenti "invasivi", quali la liposuzione o la liposcultura, ovvero interventi di chirurgia estetica-plastica del corpo per rimuovere l'eccesso di "grasso" (su gambe, caviglie, addome, glutei, cosce, ginocchia, braccia, collo, fianchi, seno) e per modellare i lineamenti corporei.

Quando questi trattamenti sono eseguiti in modo corretto e professionale possono tutti essere considerati un buon approccio alla PEFS, fermo restando che ogni soluzione è individuale ed è quindi essenziale affidarsi nelle scelte ad una valente figura professionale di riferimento.

#### Come orientarsi su quelle efficaci? Qualche consiglio per le donne: quali sono le mosse giuste da fare?

Prima di tutto correggere i comportamenti scorretti: ridurre l'introito di grassi e zuccheri in eccesso, regolare i pasti, muoversi di più, provvedere ai controlli medici essenziali. Importante step, da non tralasciare, è l'uso di prodotti consoni contenenti sostanze e/o principi attivi efficaci che, insieme al massaggio per l'applicazione, aiutano non poco a ridurre gli inetetici effetti della PEFS.

Alcune soluzioni idonee prevedono ad esempio l'utilizzo di creme contenenti caffeina (a comprovata azione lipolitica perché riattiva il metabolismo dei lipidi ed è in grado di penetrare con facilità nei tessuti), enzimi proteolitici (come la papaina, in grado di diminuire la massa fibrosa), i derivati e gli estratti di ippocastano, escina, equisetolo, centella asiatica, rusco, vite rossa, che promuovono efficacemente la circolazione sanguigna ed il drenaggio dei liquidi in eccesso,

così come la bromelina dall'ananas comune.

Anche le sostanze reintegranti, idrattanti o di supporto al tono della pelle, come ad esempio collagene e acido ialuronico, possono aiutare a migliorare la condizione inestetica della "cellulite" o della "buccia d'arancia". Inoltre, gli antiossidanti sono utili per "spegnere" questa micro-infiammazione ed al contempo proteggere i vasi sanguigni dai danni provocati dai radicali liberi. Anche i cosmetici che sfruttano l'effetto del calore (termogenesi) e del freddo (crioterapia) sono utili per promuovere quella necessaria ginnastica vascolare in caso di problemi nel microcircolo, come nella PEFS.

Il massaggio infine è un compendio molto importante nell'applicazione del prodotto cosmetico: va eseguito a lungo, con movimenti circolari e fino a completo assorbimento, sia per stimolare un migliore microcircolo, sia per consentire una buona penetrazione percutanea. Tanto è vero che linfodrenaggio e pressoterapia sono considerati ancora oggi tra le pratiche medico-estetiche più valide per migliorare lo stato della pelle affetta da PEFS.

In tutte le aree di pertinenza della "cellulite" si consiglia di applicare una corretta quantità di prodotto, correlata all'ampiezza dell'area da trattare. Normalmente l'applicazione è prevista un paio di volte al giorno, possibilmente al mattino dopo la deersione e la sera prima di coricarsi.

#### Quanto concorre l'alimentazione alla cura della cellulite?

Ovviamente, come già sottolineato più volte, è utile una dieta equilibra-

ta, possibilmente ipocalorica o perlomeno povera di grassi e carboidrati, sale, spezie, ricca di fibre, vitamine, oligoelementi.

Oltre a quanto già descritto, è fondamentale ridurre la ritenzione idrica. E per questo, anche se sembra una contraddizione in termini, è necessario bere molta acqua o bevande ipocaloriche durante la giornata.

Anche gli integratori alimentari possono rappresentare un sostegno importante: non devono mancare i bioflavonoidi, che proteggono i capillari, e poi le sostanze drenanti, che tendono a sgonfiare.

#### Ci sono soluzioni paventate che si rivelano in definitiva inutili?

Purtroppo sì. Un esempio è quello di prodotti cosmetici "miracolosi" che promettono di risolvere il problema della cellulite in poche settimane o, peggio, in alcuni giorni o ore. Non esistono creme in grado di debellare in così breve tempo neanche la "buccia d'arancia". Bensì è la prevenzione che dobbiamo considerare: bisogna non solo utilizzare prodotti cosmetici topici, ma a questi bisognerebbe aggiungere un migliore stile di vita, più movimento ed un regime alimentare corretto. ◆

