



GRAZIA SPECIALE BELLEZZA

# FACCIAMO PACE CON LA CELLULITE

Foto TRUNK ARCHIVE



L'inetetismo più diffuso interessa oltre il 90 per cento delle donne, a tutte l'età. Ma ci sono tante strategie e buone abitudini da adottare: mediche e cosmetiche, alimentari e sportive. Scoprite qui

di CLAUDIA BORTOLATO foto di EMMANUELLE HAUGUEL

**N**o, non è una malattia, ma per alcune può diventarlo. E sì, la cellulite è tipicamente femminile, perché legata alla nostra fisiologia. I dati ci dicono che, in forma più o meno evidente, **interessa oltre il 90 per cento delle donne, dall'adolescenza all'età matura.** Consolatorio? Dipende. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, la salute è uno "stato di benessere fisico, psicologico e sociale". E se un inestetismo, qual è a tutti gli effetti la cellulite, impedisce di sentirci a posto con noi stesse e gli altri, allora il problema sta proprio nel farne una "malattia".

La verità è che la cosiddetta pelle a buccia d'arancia rientra nelle piccole, grandi fragilità femminili: un "difetto" che spesso la nostra testa ingigantisce finendo con il pesare, anche molto, sulla nostra autostima. Ma il nemico numero uno da sconfiggere è il mito della perfezione fisica: il più duro a morire e quello che fa più danni. C'è chi lo combatte con l'autoironia e giura che funziona anche sulla cellulite. Purtroppo non ci sono test o prove di laboratorio a confermarlo. A noi, però, piace pensare che aiuti. Come fare pace con il proprio corpo e cercare di volergli bene. Per altri rimedi e spiegazioni, lasciamo la parola agli esperti.

**No, per la cellulite non esistono cure miracolose. E sì, i risultati non sono mai definitivi.** Poi, c'è chi è più predisposta per fattori genetici, costituzionali o ormonali. E, a ragione, postura, sedentarietà, alimentazione scorretta e fumo sono considerate concause. Anche chi ha un fisico snello e allenato, però, può averla e non sempre l'attività fisica è di aiuto. «La cellulite si forma per un accumulo di liquidi nei tessuti e una ridotta ossigenazione legata alle alterazioni del microcircolo, delle cellule adipose e della matrice extracellulare», spiega Leonardo Celleno, presidente dell'Associazione italiana dermatologia e cosmetologia (aideco.org). «Inoltre, è fortemente condizionata dagli estrogeni. Per questo colpisce anche le giovanissime e, indipendentemente dall'età, i corpi magri e scolpiti dall'attività fisica. Poi risente dello stile di vita. Quello che, invece, si sottovaluta o si fa fatica a comprendere è l'incidenza dell'"overtraining": **l'allenamento eccessivo che provoca uno stress all'organismo e quindi l'aumento dei radicali liberi e l'infiammazione dei tessuti**». In altre parole, meglio il movimento moderato e regolare o le attività in acqua, dal nuoto all'acqua-gym.

«In generale gli allenamenti più adatti sono quelli aerobici, camminata, corsa leggera, bicicletta, e le discipline che lavorano sulla flessibilità del corpo, come lo yoga e il Pilates, perché contrastano lo scorretto allineamento del corpo, anch'esso responsabile del ristagno dei liquidi e delle alterazioni dei tessuti, soprattutto su cosce e glutei», continua Celleno. Insomma, bisogna "lasciar fluire". «Vale anche per le emozioni», aggiunge Arianna Venturoli, medico estetico, nutrizionista e agopunturista a Bologna. «**In psicosomatica e per la medicina tradizionale cinese, la cellulite rappresenta una sorta di "cuscinetto" protettivo** che si pone tra sé e gli altri. La difficoltà a lasciarsi andare e la tendenza all'ipercontrollo, che sono alla base di ansie, paure e "stagnazioni" emotive, favoriscono infatti la secrezione di cortisolo e peggiorano la ritenzione idrica che sta alla base della cellulite».

**Lasciarsi andare si diceva. Che non significa trascurarsi, ma adottare un piano su misura** e su più fronti (minimo tre: movimento, riposo e alimentazione con pochi zuccheri semplici, sale e carne rossa). Obiettivi: realistici e non stressanti, da perseguire sì con costanza, ma anche con piacere. E qui entra in gioco la bodycare. «Nei cosmetici contro la cellulite, le sostanze funzionali appartengono a due gruppi principali: drenanti e vasoprotettori o lipolitici», precisa Celleno. «Le prime derivano da piante come l'edera, l'ippocastano e il rusco che aiutano a "sgonfiare" e a rinforzare i vasi capillari. Le seconde, invece, si ricavano soprattutto dalle **alghe e dal caffè e favoriscono la lipolisi**, riducono cioè gli accumuli di grasso». «Sul fronte medico, sempre valide sono le classiche sedute di carbossiterapia, che sfruttano l'anidride carbonica per rassodare, sciogliere i grassi e stimolare il microcircolo», afferma Venturoli. «Da alternare eventualmente alla mesoterapia, con i suoi cocktail personalizzati di molecole drenanti e liporiducanti scelte in base allo stadio della cellulite. Su glutei e "culotte de cheval", poi, si possono utilizzare la cavitazione medico-estetica o gli ultrasuoni microfocalizzati, che grazie all'effetto termico tonificano e hanno una leggera azione liporiducante». Infine, tra i massaggi hi-tech più rodati c'è *Endospheres*, basato sulla microvibrazione compressiva che agisce su stasi linfatica, accumulo di liquidi e di grasso. A effetto "squat", solo che non sei in palestra, ma su un lettino. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA