

cellulite: questa volta non sbaglio

Quanto hai speso l'anno scorso in cure e creme anticellulite? Se adesso ti chiedi perché è tornata, te lo spieghiamo noi: non hai scelto quelle adatte a te. Qui gli esperti ti consigliano le migliori e ti indicano per chi funzionano e per chi no. Così vai a colpo sicuro.

CREMA SPECIFICA

▲ FUNZIONA «La crema aiuta perché leviga la pelle e la rende più elastica, quindi la buccia d'arancia si attenua. In più, le formule anticellulite contengono principi attivi che alleviano i gonfiori e la ritenzione idrica. L'importante è applicarla con un massaggio simile a quello che fa l'estetista: per ben 10 minuti, salendo dalle caviglie fino all'inguine, premete forte la pelle e massaggiatela con movimenti circolari. Così i tessuti si ossigenano e si riattiva il microcircolo».

▼ NON FUNZIONA «Se sperate di usarla per eliminare i cuscinetti di cellulite, che si attenuano solo con trattamenti medico-estetici più mirati. Quando iniziate a usare un anticellulite, esfoliate la pelle ogni giorno. Più l'innestetismo è evidente, infatti, più si formano cellule morte sulla superficie cutanea: ostruiscono i pori e impediscono agli attivi di penetrare».

Federico Fiori, chirurgo plastico

beauty body

DIETA

▲ FUNZIONA -Se fate una dieta specifica anticellulite e non dimagrante. Dovete eliminare completamente, e per sempre, formaggi, insaccati e sostituti del pane, come crackers e grissini: sono alimenti ricchi di sodio, che favoriscono il ristagno dei liquidi. Oltre a frutta e verdura, mangiate solo pasta integrale, riso, carne bianca, pesce e uova, che hanno azione drenante e rinforzano i capillari.

▼ NON FUNZIONA -Se fate una dieta iperproteica: prevede alimenti che aiutano a bruciare i grassi e che tonificano la muscolatura, ma provocano una forte ritenzione idrica.

Maria Gabriella Di Russo,
medico estetico

MASSAGGI

▲ FUNZIONANO -Solo se la cellulite è causata da ritenzione idrica. Il massaggio giusto è il linfodrenaggio: attraverso metodiche di pressione e stiramento, stimola l'attività dei vasi linfatici favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Costo da €70 l'uno.

▼ NON FUNZIONANO -Se ci sono cuscinetti o pelle a materasso, e se la cellulite è di vecchia data. In questi casi, i massaggi possono essere dannosi perché la pressione delle mani rischia di rompere i capillari e di infiammare i noduli adiposi.

Federico Fiori

ENDERMOLOGIE

▲ FUNZIONA -Per combattere la sensazione di gambe pesanti o quando la cellulite è in stato iniziale. Il trattamento si fa con una macchina collegata a due rulli che sollevano e stirano i tessuti: fatti scorrere su cosce e glutei, drenano in profondità i liquidi in eccesso e rimodellano la silhouette. Durante il trattamento intensivo (20 sedute bisettimanali), per aumentarne l'efficacia, consiglio di

1. Per chi deve anche tonificare Dior Swite Reversal, Christian Dior (€58,72, in profumeria); contiene microparticelle di silicone e dà un effetto "collant" istantaneo. In più aiuta ad ammorbidire le cellule adipose e rassoda i tessuti.
2. Per la cellulite di media intensità e i tessuti rilassati Drema Termale Anticellulite Superconcentrato Nettare, Collistar Speciale Corpo Perfetto (€45) la crema, in profumeria; il Superconcentrato Nettare è in regalo: di giorno, la crema drena i liquidi e ricompatta i tessuti, di notte il superconcentrato ne potenzia l'efficacia.

3. Per contrastare i cedimenti e gli inestetismi su interno cosce e ginocchia AEF Modellante Interno Coscia e Ginocchia, Pupa (€41, in profumeria); definisce i punti più critici e dà elasticità alla pelle.
4. Per levigare la buccia d'arancia Anti-Cellulite Micro-Acids, Roc (€29, in farmacia); facilita il drenaggio dei liquidi di ristagno e riattiva il microcircolo.
5. Per affinare la silhouette e rassodare Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel, Shiseido (€50, in profumeria); aiuta a sciogliere i grassi e a tonificare i tessuti cutanei.



E tu hai la cellulite?

• NO -L'economia della bellezza oggi sembra basarsi sulla cellulite.

Per fortuna non ce l'ho, risparmio un sacco di soldi».

VALENTINA LODOVINI, ATTRICE

• SÌ -È anche se fosse, non me ne preoccupo: non ho mai fatto diete e ho visto le paillettes solo dal

di fuori. Sto bene nel mio corpo».

SCARLETT JOHANSSON, ATTRICE

• SÌ -Mangio tanto e ho iniziato a fare yoga: qualcuno ha pensato che avessi cambiato filosofia di vita. In realtà,

voglio solo che cambi il mio sedere».

JULIA ROBERTS, ATTRICE



Liposuzione: quando serve?

«La liposuzione aspira il grasso ma non la cellulite», spiega il chirurgo plastico Federico Fiori. «E può peggiorarla perché la cannula aspirante, rompendo l'adipe, rischia di creare avvallamenti nei tessuti che rendono l'ineestetismo più accentuato. Se ci sono adipe e cellulite, c'è il Micro-Lipolaser: il laser brucia il tessuto adiposo provocando una ritrazione dei tessuti che migliora l'aspetto della cellulite». Costo da €1.000.

indossare calze elastiche a compressione graduata». Costo da €80 a seduta.

NON FUNZIONA «Se si sospende il trattamento per più di sei mesi, perché il problema della ritenzione idrica non si risolve mai del tutto e si ripresenta. Dopo il ciclo intensivo, servono 4-5 sedute di mantenimento ogni sei mesi».

Marcello Ruspi, chirurgo vascolare

SMOOTH SHAPE

FUNZIONA «Per attenuare i cuscinetti localizzati su cosce, pancia o glutei, tipo le culotte de cheval. Si esegue con un massaggio abbinato a due tipi di laser che sciolgono il grasso localizzato. Prevede poi una macchina che lo aspira. I risultati si vedono dopo 8 sedute bisettimanali». Costo da €190 a seduta.

NON FUNZIONA «Se siete magre con cellulite, perché la macchina non trova sufficiente tessuto adiposo su cui agire. E se la cellulite è in stadio avanzato, con pelle a materasso o dolorosa al tatto».

Marcello Ruspi

REXON-AGE

FUNZIONA «Per migliorare l'aspetto della pelle a materasso. Sfrutta gli ultrasuoni a una particolare lunghezza d'onda per rigenerare le cellule danneggiate: elimina così l'infiammazione causata dalla cellulite e riattiva il metabolismo. Sono necessarie 8 sedute a distanza ravvicinata e i risultati si vedono dopo 40/50 giorni. Il Rexion-age funziona meglio se abbinato a un ciclo di massaggi linfodrenanti che, sbloccando la ritenzione idrica, affinano i lineamenti». Costo da €290 a seduta.

NON FUNZIONA «Se la cellulite è allo stato iniziale, perché in questo caso bisogna lavorare sul microcircolo e non sui cuscinetti adiposi».

Federico Fiori

THERMAGE

FUNZIONA «Sulla cellulite dura e di vecchia data perché agisce in profondità nel derma. Con una macchina a radiofrequenza, attraverso il calore, si provoca una contrazione delle fibre di collagene ed elastina, che ricompatta i tessuti e ottimizza la circolazione. Il trattamento, in una seduta, si fa in sala chirurgica ma senza anestesia: dà solo una sensazione di calore e prurito. L'effetto dura fino a 4 anni. Per ottimizzarne l'efficacia, il trattamento va affiancato a un ciclo di Endermologie o di massaggi linfodrenanti». Costo da €2.000.

NON FUNZIONA «Sui cuscinetti di grasso localizzati perché, pur lavorando in profondità nel derma, non scioglie le cellule adipose».

Marcello Ruspi

1. Per chi soffre di intolleranze ai cosmetici. Trattamento Snellente Pelli Sensibili, Somatoline Cosmetic (€40, in farmacia): è utile in caso di cellulite e adipe.
2. Per aiutare a contrastare la cellulite tenace Phyto-Svel Global Son Ammiciant Intensif, Sisley (€142, in profumeria): ha anche azione snellente.
3. Per "lavorare" sui cuscinetti localizzati Corpo Nuovo Firmodel -3cm Crema Anticellulite, Deborah Bioethy (€12, in profumeria): da applicare sui punti clo.
4. Per chi soffre di ritenzione idrica Aqua Detox, Vichy Laboratoires (€30, in farmacia): ha un effetto gambe leggere.
5. Per rimodellare la silhouette Body-Slim, Lierac (€30, in farmacia): leviga e dà elasticità.

