

## Guida al benessere

Strategie di bellezza

Dal Thermage alle creme: i trattamenti consigliati dagli specialisti. Caso per caso

# Otto mosse (personalizzate) per contrastare la cellulite

a cura di GIANCARLA GHISI

Il vero nome preoccupa non poco: *panniculopatia edemata fibro sclerotica*, conosciuta come «cellulite». Interessa oltre l'80 per cento delle donne. Nota positiva: è democratica, prende di mira anche attrici e modelle. Si intravede sotto il microscopio di Kate Moss, non sembra essere un problema per Monica Bellucci o Cindy Crawford che hanno ammesso «ci conviviamo serenamente».

«La cellulite — spiega Marcello Ruspi, chirurgo vascolare a Milano — è un problema esclusivamente femminile determinato da predisposizione genetica e da fattori acquisiti, come mutamenti ormonali, conseguenza di errori comportamentali di igiene di vita e alimentari. Una cosa è certa: si può tenere sotto controllo, migliorare ma non si riesce a sconfiggerla completamente». Come contrastarla? «Solo con

soluzioni personalizzate — aggiunge Ruspi —. Non è pensabile sottoporsi a iniezioni di mesoterapia soltanto perché ha funzionato sull'amica. Mentre, per tutte, è utile adottare una serie di comportamenti per eliminare le cattive abitudini: sedentarietà, accavallare le gambe, restare a lungo in piedi in posizione eretta, utilizzare jeans attillati o tacchi alti e il fumo. Così come è indispensabile una corretta alimentazione, il che non vuol dire rinunciare a certi cibi ma saperli gestire». Come scegliere i trattamenti? «Consultare un medico, sottoporsi a una visita personalizzata. Le metodiche si sono evolute, dalla mesoterapia, innovativa per gli Anni 70, alle nuove tecnologie di adesso. Importante è poi non confondere la cellulite con l'adiposità localizzata».



© P. PRODUZIONE RISERVATA

### Impedenziometria e dieta

Consigliato da: Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia, medico estetico a Milano e Forlì (www.mariagabriellad Russo.it). «È un esame computerizzato che dura 15 minuti. Un'utile indagine non invasiva fatta mediante l'applicazione di 4 elettrodi, sul polso e su caviglia destra, collegati con un computer che monitorizza la percentuale di grasso corporeo, la massa grassa e magra, il metabolismo basale, l'acqua corporea, l'indice di ritenzione e il peso ideale. È importante per stabilire il trattamento e la dieta su misura. Dieta che deve essere corretta ed equilibrata e suddivisa in 5 pasti giornalieri. I principi nutritivi indispensabili sono: carboidrati, proteine e grassi, vitamine, sali minerali e acqua. I vari nutrienti si trovano in quasi tutti gli alimenti in quantità diversa. Non esiste un alimento «completo» che da solo possa soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali né un alimento insostituibile perché ognuno ha pregi nutrizionali. Saltare i pasti è un sacrificio inutile e non migliora la cellulite».

Costo: da 180 euro.

### Ultrasuoni con idrolipoclastia

Consigliato da: Vittorio Gennaro, medico estetico a Genova (vittoriogennaro@tin.it). «Poco doloroso, dura 20 minuti. Un ciclo completo prevede 10 sedute con cadenza settimanale. Consiste in iniezioni di soluzione fisiologica nel grasso a cui fa seguito un massaggio con onde sonore che permette di aumentare la mobilità dei liquidi che ristagnano nei tessuti. Una volta smesso il trattamento i benefici

restano per un paio di mesi».

Costo: da 120 euro a seduta.

### Lpg linfodrenaggio meccanico

Consigliato da: Cesare Liberatori, medico estetico a Roma (www.victoriasbeauty.net). «Dura 30/45 minuti, non è doloroso. Un manipolo con due rulli esegue un massaggio ripetuto dal basso verso l'alto che abbina una pressione manuale a un'aspirazione intermittente positiva-negativa facilitando il drenaggio. Occorrono 20/30 sedute per vedere i risultati: un mantenimento al mese ne permette il perdurare».

Costo: da 70 euro a seduta.

### Carbossiterapia

Consigliato da: Pier Paolo Di Russo, specialista in dermatologia e medico estetico a Roma (pdirosso@tiscali.it). «Dura 20 minuti. È una metodica invasiva che può lasciare talvolta ematomi che spariscono in pochi giorni. Consiste nella somministrazione intrader-

Disegno di Sandra Franchini

mica di anidride carbonica distribuita da un apparecchio, mediante un piccolo ago, riconosciuto dal ministero della Salute come l'unico in grado di garantire un'erogazione controllata, sterile e personalizzata. Si eseguono microiniezioni localizzate che permettono maggiore ossigenazione ai tessuti e aumento del drenaggio linfatico e venoso e stimolazione dei fibroblasti, cellule che producono collagene e acido ialuronico. Si consiglia una seduta a settimana per il primo mese, poi una ogni 15 giorni e sedute mensili di mantenimento. I risultati sono duraturi nel tempo se si effettuano dei mantenimenti».

Costo: da 100 euro a seduta.

### Smoothshape

Consigliato da: Clelia Barini, medico estetico a Modena (www.cleliabarini.it). «Dura 40 minuti e non è doloroso. Lo strumento autorizzato dalla FDA americana utilizza 4 tecnologie: due laser combinati a un massaggio meccanico e un pro-

cesso di aspirazione dei tessuti. Il laser agiscono sui lipociti riducendo il grasso al loro interno, l'aspirazione vacuum permette di eliminarlo e il massaggio meccanico ricompatta i tessuti. Il protocollo prevede due sedute a settimana per 4 settimane. I risultati sono stabili per mesi e per mantenerli è consigliabile un trattamento al mese».

Costo: da 150 euro a seduta.

### Velashape

Consigliato da: Luigi Mazzi, chirurgo plastico a Verona (www.medlight.it). «Dura 45 minuti, non è doloroso e l'apparecchio è approvato dalla FDA americana. Si passa sulla zona da trattare un manipolo con specifici rulli che combinano radiofrequenza bipolare, laser infrarosso e massaggio meccanico con aspirazione. Durante il massaggio viene trasportato calore sottocute, in modo sicuro ed efficace. Questo aumenta il drenaggio linfatico, riduce le cellule adipose. Un ciclo necessita di 8/10 sedute. I risultati si vedono per sei mesi, per mantenimento bastano 1/2 applicazioni al mese».

Costo: da 100 euro a seduta

### Thermage

Consigliato da: Marcello Ruspi, specialista in chirurgia vascolare a Milano (www.poliambulatorio-sanspietro.it). «Metodica non invasiva e poco fastidiosa, autorizzata dalla Fda. Non richiede tagli né degenza. Si tratta di un radiobisturi che a contatto con l'epidermide scatena calore che va ad agire in profondità compattando i tessuti. Su coscia e glutei si ottiene anche una riduzione di circonferenza e notevole attenuazione della buccia d'arancia. Il miglioramento è estetico, ma soprattutto della circolazione. Richiede una sola seduta, gli effetti si vedono dopo 6/12 mesi».

Costo: da 5.000 euro

### Creme

Consigliato da: Umberto Borellini, chimico cosmetologo a Milano (www.glassion.it). «Per conoscere l'efficacia dei prodotti cosmetici è importante leggere i componenti. Per gli ingredienti di origine vegetale, la legge impone che siano scritti in latino. Una buona anti-cellulite deve contenere antiedema (estratto da ipocostano), ederina (estratto dell'edera), betulla e centella che agiscono sul ristagno dei liquidi e lipolitici (noce di cola, semi e foglie di caffè e di tè) che agiscono sugli accumuli adiposi».

Costo: a partire da 15 euro

© P. PRODUZIONE RISERVATA

## Vanitas

di Eva Cantarella

### Fianchi forti e «lato B» La morbida bellezza di Venere

C'è stato un tempo, molto lungo, nel quale la cellulite non rientrava tra le preoccupazioni delle donne che tenevano al proprio aspetto. Per limitarsi all'epoca classica, basta ripensare alle immagini femminili che ci vengono rimandate dalle statue greche, che attestano, senza possibilità di dubbio, la predilezione per un modello di donna dotata di forme procaci, se non grasse certamente molto prosperose. Soprattutto, se vogliamo scendere nei particolari, in una delle zone più colpite dalla cellulite: la pube (oggi «lato B»), come incontrovertibilmente dimostrano le molte immagini di Venere «callipigia», vale a dire, per usar di metafora, «dal bel sedere». Chianque, visitando un museo archeologico, si sia trovato di



Classica La Venere conservata a Napoli

fronte a una delle famose Veneri così definite avrà potuto notare che i fianchi e le natiche della dea dell'amore e della bellezza corrispondono a questo canone. Chi ha visitato il Museo archeologico nazionale di Napoli, ad esempio, ha potuto ammirare una delle più celebri, rinvenuta a Roma e risalente all'epoca dell'imperatore Adriano, a suo tempo inserita nella collezione Farnese e trasferita a Napoli tra il XVIII e il XIX secolo. E chi ha visitato lo splendido Museo Orsi di Siracusa ha potuto notare le stesse caratteristiche nella non meno splendida Venere Anadiomene (sorgente dalle acque) detta Landolina, che dal momento della sua scoperta, nel 1804, è stata celebrata da poeti e scrittori quali, ad esempio, Guy de Maupassant, che così la descrive: «Non è la donna cantata dai poeti, la donna idealizzata, la donna divina e maestosa, come la Venere di Milo... è la donna così com'è, come la si ama, come la si desidera. Come la si vuole stringere». Con tutte le sue curve, e forse la sua cellulite.

© P. PRODUZIONE RISERVATA

## Uomini

di Maria Teresa Veneziani



### Giulio Scarpati «Le mie rinunce a tavola Ho detto addio alla pasta e a pranzo solo ananas»

Giulio Scarpati, 55 anni (il 20 febbraio), 170 cm, 70 kg. «Mi aspetto un tracollo fisico verticale. Temo il giudizio degli spettatori, più attenti all'aspetto che alla performance... "Com'è invecchiato" dicevano di un collega...».

Si piace? «Dipende dalle fasi della vita. A volte avrei voluto essere più alto. Ma mi consolo pensando a Dustin Hoffman e Al Pacino. Per fortuna non faccio il giocatore di pallacanestro... E poi ho capito che di volta in volta contesti l'aspetto fisico e due anni dopo lo rimpiango. Sarebbe bene placarsi e godere del momento».



Sullo schermo Giulio Scarpati, dal 22/2 su Raiuno con Cugino e Cugino

### Cos'è cambiato con l'età?

«Prima mangiavo come uno smodato, pasta a pranzo e cena. Ho ridotto molto, a pranzo solo ananas o verdura. Il lavoro mi costringe a fare attenzione alla forma ma da vecchio vorrei diventare un caratterista alla Buazzelli per mangiare tanta pasta».

### Usa il contomo occhi?

«Ridevo molto quando vedevo Ennio Fantastichini che si metteva i cetrioli in faccia. Oggi non metto i cetrioli ma uso il contomo occhi».

### Capelli bianchi?

«Sale e pepe, un modo gentile per dire che s'imbiancano».

### Li tinge?

«Per esigenza di copione».

### Va alle terme?

«Nel weekend. Adoro il bagno turco e le grotte di calore. Mi rilasso molto e dormo».

Definisce il suo stile, più Agnelli o Marchionne?

«Più stile Landini, il segretario della Fiom».

© P. PRODUZIONE RISERVATA