

G | SPECIALE CELLULITE

A

come (anti)acqua

Cellulite + ritenzione idrica? La formula giusta è quella che drena i liquidi mentre agisce sulle adiposità localizzate. Da sinistra. Contrasta il gonfiore con escina e il grasso con caffeina e carnitina: in **Bios Line Cell-Plus Alta Definizione Crema Cellulite anti-acqua** (€ 29, in farmacia ed erboristeria) anche un estratto marino dall'azione rimodellante, che agisce sulle Beta-endorfine. Per addome e fianchi, **Nuxe Body Huile minceur cellulite infiltrée** a base di oli essenziali di cedro, pompelmo, sesamo, macadamia + estratto di cacao (€ 27,90, in farmacia). Per mantenere la pelle tonica ed elastica, **Terme di Saturnia Unguentum Olio drenante termale corpo** (€ 49), ad azione depurante e rilassante.



B come bagno

Non solo un trattamento da spa. Anche a casa si può trasformare il momento del bagno in cura intensiva, aggiungendo all'acqua dei sali del Mar Morto. Oppure, un prodotto come **L'Erbolario Ananas Cell Idroconcentrato** (€ 14): con estratti di gambo d'ananas e semi d'ippocastano. Da massaggiare prima del bagno o aggiungere all'acqua della vasca (idromassaggio compreso).



C

come cronoterapia

Step 1: restituire volume al seno nei primi 14 giorni, quando la concentrazione di ormoni favorisce l'azione "rimpolpante". Step 2: rimodellare cosce e glutei nei successivi 14 giorni quando la situazione è favorevole allo svuotamento dell'adipocita. Assecondando i bioritmi del corpo, **Méthode Jeanne Piaubert ChronoSculpt Duo Remodelant de Silhouette** (€ 174) è il primo trattamento legato al ciclo femminile: con attivi ultramirati e timer incorporato nelle due formule da usare come promemoria.

D

come dieta

Quelle drastiche possono peggiorare la situazione. Ma è anche vero che il sovrappeso non è causa diretta della cellulite, come spiega Patrizia Gilardino, chirurgo plastico di Milano. «Si tratta, piuttosto, di una questione d'equilibrio tra massa grassa e magra. Con una dieta ipocalorica fai-da-te si rischia di perdere massa magra, acuitizzando il problema cellulite, perché i tessuti cutanei si svuotano se il muscolo sottostante non li sostiene. Dieta personalizzata, attività fisica e trattamenti estetici mirati, invece, rappresentano la strategia vincente. Primo passo, una visita medica con adipometro: una sorta di ecografo scanner che misura tessuto muscolare e adiposo. Così il dato è molto più attendibile di una misurazione in centimetri e i risultati, elaborati a computer, sono verificabili nelle fasi successive». Tra gli alimenti "amici": cereali integrali (saziano e favoriscono il transito intestinale), frutta e verdura (soprattutto quella ricca d'acqua come zucchine, lattuga, anguria, pompelmo) e pesce (contiene iodio, che partecipa alla sintesi degli ormoni tiroidei e stimola il metabolismo favorendo la trasformazione dei grassi e degli zuccheri in energia). «Il salmone fresco in particolare, scottato o marinato, garantisce un buon apporto di acidi grassi polinsaturi omega 3: grandi alleati per combattere l'infiammazione dei tessuti», aggiunge Andrea Poli della *Nutrition Foundation of Italy*.