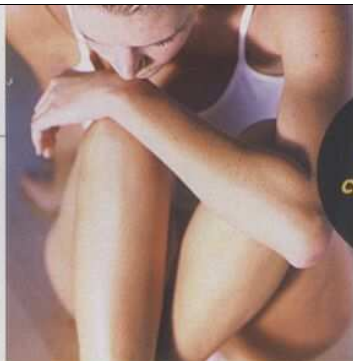


dossier  
CELLULITE



Via edemi e gonfiori con l'attività fisica

**Non concentrarti solo sul grasso.**

«In questa zona spesso a prevalere è l'edema. La prova? Può bastare toccarla: la cellulite risulta compatta, tende la pelle e se la premi con un dito ti fa male, perché i nervi sono compressi e più sensibili. Invece, la cellulite associata a grasso intrappolato è molle, e si evidenzia se stringi leggermente la pelle tra due dita», dice lo specialista. Il suo primo consiglio? In ogni caso, scartare a priori un intervento come la liposuzione: «Eliminare l'adipe in maniera selettiva ha il risultato di svuotare i tessuti evidenziando ancora di più la buccia d'arancia. Sono efficaci, invece, i massaggi che migliorano il trofismo della cute e stimolano la circolazione linfatica: ideale il linfodrenaggio manuale secondo Vodder, ma anche massaggi meccanici come endermologie o, in caso di accumuli adiposi, smoothshape, che abbina a un laser medicale sciogligrasso un'azione aspirante che ricompatta». Se gli edemi sono importanti, tieni presente che la stasi linfatica è assimilabile all'insufficienza venosa, e le terapie mediche possono essere rimborsabili.

**GAMBE**

Ginocchia, polpacci, caviglie: la cellulite può estendersi anche in queste parti. E segnala che devi dare una spinta alla circolazione



«Spesso vanno in pendant con le cosce, presentando lo stesso mix di cellule adipose intrappolate ed edema. Anche questa zona, infatti, è sensibile agli ormoni che favoriscono il deposito di grassi. Nelle donne più formose, poi, il femore molto aperto a livello del bacino risulta più inclinato all'altezza delle ginocchia: una conformazione che favorisce la microstasi

**IL PUNTO PIÙ CRITICO? L'INTERNO DELLE GINOCCHIA**

«Spesso vanno in pendant con le cosce, presentando lo stesso mix di cellule adipose intrappolate ed edema. Anche questa zona, infatti, è sensibile agli ormoni che favoriscono il deposito di grassi. Nelle donne più formose, poi, il femore molto aperto a livello del bacino risulta più inclinato all'altezza delle ginocchia: una conformazione che favorisce la microstasi

**HAI LA CIRCOLAZIONE IMPIGRITA?**

È la responsabile di buchetti e gonfiori che appesantiscono polpacci e caviglie, dove il tessuto adiposo è praticamente assente. Per capire se sei predisposta, guarda i piedi: «Se tendono a gonfiarsi a fine giornata e con i primi caldi, devi tonificare le pareti venose. Utili, in questo caso, docciature fresche e trattamenti termali o a base di principi attivi

vasotonici, come la vite rossa. Ma anche un piede piatto, cavo o un alluce valgo squilibrano l'appoggio della pianta, compromettendo la sua funzione di pompaggio. In questo caso, una soletta ortopedica su misura aiuta a risolvere il problema», dice lo specialista.

**IL MOVIMENTO È IL MIGLIOR ANTIDOTO**

Oltre a camminare (bastano 40 minuti al giorno) fa bene saltare sul trampolino elastico: il rimbalzo è a impatto zero per le articolazioni, ha un effetto booster sulla circolazione e crea un massaggio vibratorio dei tessuti molto tonificante.

**I RITUALI CHE LE ALLEGGERISCONO**

Resta 5 minuti distesa con i piedi sollevati contro una parete, quindi applica una crema ad azione drenante come se dovessi infilare una calza, dalla punta dei piedi fino all'inguine.

*Jeans: nemici o alleati?*



È sempre più diffusa la cellulite da jeans stretti. Se ti stringono i fianchi e quando li sfilii hai le cosce segnate, significa che rallentano la circolazione: gonfiore e buccia d'arancia sono in agguato. Ma non è il caso di rinunciare al denim seconda pelle: pantaloni leggermente elasticizzati, con le cuciture piatte e che non stringono, esercitano un benefico micro massaggio. E per le perfezioniste,

ci sono anche quelli effetto trattamento: super brevettati, i jeans *Eve Cosmetic* sono impregnati di microcapsule che rilasciano principi attivi anticellulite come caffeina, escina, vitamina E. Se li indossi per 28 giorni (con l'intervallo di un giorno ogni 6 per lavarli), ti promettono di ridurre il giro coscia di circa un centimetro. Dopo quattro lavaggi perdono effetto, ma puoi ricaricarli con l'apposito kit in dotazione. Il costo? 180 euro. Per info: [www.lerock.it](http://www.lerock.it)



**Combatti dentro & fuori**

1. "Brucia" cellulite, ritenzione idrica e gonfiori, disintossicando l'organismo: *Bruxcel* di *Pool Pharma*, 24 compresse, 9 €. In farmacia. 2. Con alghe Guam, argilla, fitoestratti e oli essenziali, i *Fanghi d'alga formula a freddo* di *Guam* sono snellenti, rassodanti, tonificanti. 1 chilo, 59,40 €. In profumeria ed erboristeria. 3. La *Crema cellulite anti-acqua* della linea *Cell Plus Alta Definizione* di *BiosLine* attenua gli inestetismi da ritenzione idrica con l'esclusivo attivatore di snellimento. 200 ml, 29 €. In farmacia, parafarmacia, erboristeria.