



COLPITI ANCHE GLI UOMINI

La cellulite privilegia le donne per diversi motivi: innanzitutto gli adipociti sono sensibili all'azione degli estrogeni, gli ormoni sessuali prodotti dall'ovaio, da cui vengono stimolati. Inoltre la donna possiede più cellule adipose: ben 35 miliardi, contro i 28

miliardi del maschio. Contano anche la diversa morfologia corporea (a pera nelle donne, a mela negli uomini) e la distribuzione del grasso: quello dell'uomo è soprattutto di tipo viscerale, mentre l'organismo femminile immagazzina una maggiore quan-

tità di grasso sottocutaneo, che si elimina più difficilmente. Solo in un caso su 10 il disturbo riguarda un uomo: nota anche come "idrolipopessia", la cellulite maschile è un fenomeno meno complesso di quella femminile e, nella maggior parte dei casi, si

deve alla tendenza dei maschi in sovrappeso a trattenere i liquidi, per predisposizione costituzionale, alimentazione troppo ricca di grassi e sedentarietà. Si insedia particolarmente su addome, collo e schiena. Le cure prevedono dieta e attività fisica.

➤ **Fragole, ciliegie e vino rosso, ricchi di flavonoidi, favoriscono la produzione di collagene**



stimola la circolazione, anche quella periferica, e facilita la dispersione dei liquidi, evitando la ritenzione idrica.

CREME SCIOGLI GRASSO

I cosmetici da usare in questo stadio presentano due azioni combinate: lipolitica e vasotonica. Da un lato, **accelerano il metabolismo degli adipociti**, grazie alla presenza di sostanze come L-carnitina, alghe brune, spirulina, dall'altro aumentano la resistenza delle pareti capillari, contrastando la fuoriuscita e il ristagno dei liquidi

(rusco, meliloto e capsico, un derivato del peperoncino). **Ritroviamo la centella asiatica**, che riduce la permeabilità capillare e la formazione di edemi, e la **cafeina**, che oltre a stimolare il drenaggio e la rimozione dei liquidi stagnanti, favorisce la mobilizzazione degli acidi grassi nel tessuto adiposo. È contenuta, per esempio, nel caffè verde, che racchiude anche acido clorogenico, dalle proprietà drenanti e lipolitiche. **La genisteina lavora sia a livello sottocutaneo**, promuovendo la lipolisi e inibendo l'accumulo di grassi, **sia a livello**

6 VIA LA CELLULITE DI NOTTE

Dalla ricerca Sauber nasce System Body Programma Anticellulite Notte, un sistema combinato che unisce l'azione di un Vapo a quella di un Leggings. I risultati sono assicurati: riduzione del giro coscia e del grado di buccia d'arancia e miglioramento dell'elasticità della pelle. In farmacia, kit Vapo+Leggings 49,90 euro e ricarica Vapo 39,90 euro.

È un dispositivo medico CE 0546. Autorizzazione del 19/02/2015. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.

7 PER LA FRAGILITÀ CAPILLARE

Nata per contrastare in modo mirato e deciso gli inestetismi della cellulite profonda, Iodase Actisom Ice (versione "fredda") è la crema ideale in caso di fragilità capillare. Dall'effetto rimodellante, drenante e rassodante di lunga durata, grazie alla capacità nutriente ed emolliente del film molecolare Actisom. In farmacia, tubo da 220 ml, 35 euro.



8 CONTRO LE FORME PIÙ OSTINATE

Attivatore di snellimento, Alga Sphacelaria, Caffeina, Carnitina e Alga Aosa, la Crema Cellulite Avanzata di Bios Line agisce sulla cellulite più difficile, di "vecchia data". Riduce le adiposità localizzate, rassoda i tessuti, rende la pelle tonica e levigata. In farmacia ed erboristeria, tubo da 200 ml, 30 euro.

9 MASSAGGIO A INFRAROSSI

Un dispositivo che riduce visibilmente i segni della cellulite e rimodella la silhouette direttamente a casa: Perfect Body di Incarose è un massaggiatore a infrarossi dall'effetto linfodrenante e snellente, che dopo 4-6 settimane dona la pelle più liscia e tonica. In farmacia ed erboristeria, 98 euro.

10 PANTALONCINI SNELLENTI

Da Sanico, Panty Ciclista della linea Slimagra, indumento termoattivo che contrasta gli inestetismi della cellulite. Indossato durante il giorno, aumenta la microcircolazione aiutando a ricostruire il sistema capillare e a rimuovere i rifiuti metabolici intrappolati. In farmacia, ortopedia e sanitaria, 49,90 euro.