

Consigli di **BELLEZZA**

# Prevenite gli inestetismi con la ginnastica

«Se i muscoli non sono sollecitati, si riducono e creano l'effetto della pelle cadente»  
 • «Per tonificare le braccia, per esempio, fa bene sollevare bottiglie d'acqua»

1) Wow Effect Snellente Intensiva Notte rilascia i principi attivi nelle ore in cui i tessuti sono più ricettivi al trattamento. 2) Nutri&Biotech, con la crema corpo Più facile, tratta le adiposità localizzate con benefici effetti tonificanti e di miglioramento della circolazione. 3) Kilocal Rimodella Attivo notte ha una azione osmotica e drenante che riduce il ristagno dei liquidi nei tessuti sottocutanei richiamando l'acqua in superficie. 4) La crema corpo rassodante tonificante con effetto anti-aging di Salba migliora l'elasticità e il tono della pelle. 5) Cell-Plus, la Crema Cellulite anti-acqua di Bios Line, è specifica per contrastare gli inestetismi della cellulite accompagnati a sensazione di gonfiore e ritenzione idrica. 6) Somatoline Cosmetic Snellente over 50 utilizza una formula snellente arricchita con burro di pesca e di karité per ridurre la

secchezza cutanea e, con la vitamina E, combatte i radicali liberi. 7) Repêchage Crema rassodante corpo Vita Cura utilizza un sistema a tre vie per migliorare l'aspetto, il tono e la consistenza del corpo. 8) Avon Solutions Cellu Break 5D è una lozione anti-cellulite istantanea. 9) Equilibra Fango termale cellulite\* è uno speciale mix di argille, che idrata, drena e rigenera. 10) Cellulitis Reducing Cream di Cosmech Green Touch è una crema rimodellante per il corpo.



## NOSTRI CONSIGLI

Il succo non diluito di due limoni messo direttamente sulle smagliature è un ottimo rimedio perché il suo contenuto di vitamina C aiuta la pelle nella produzione di collagene e, di conseguenza, ne migliora l'aspetto.

• Un'altra grande alleata naturale per attenuare le smagliature è l'uva. Grazie alla elevata

presenza di vitamine A ed E, è ideale per rigenerare i tessuti e per ridurre le smagliature della pelle. Prendete del cotone imbevuto di succo di uva e passatelo sulle smagliature.

• Anche l'olio di oliva, ricco di vitamina E, è ottimo contro le smagliature: riscaldatelo leggermente e massaggiare la parte interessata per cinque minuti.

Lo specchio è implacabile nel farci notare gli inestetismi del corpo e molti lettori ci scrivono per avere consigli su che cosa fare per cancellarli o, almeno, per migliorarli. Abbiamo quindi interpellato il dottor Paolo Santanchè, chirurgo plastico ed estetico tra i più famosi, inventore di tecniche e strumenti particolari per fare acquistare a ogni paziente un aspetto il più possibile vicino a quello dei suoi sogni o a quello che più lo fa sentire bene.

«Che cosa consiglia alle donne che lottano contro la cellulite per potersi presentare alla prova costume senza problemi?», chiediamo.

«Spesso si confonde la cellulite con gli accumuli di grasso», risponde il dottor Santanchè. «La vera cellulite fortunatamente non è così frequente e non ha soluzione. L'unico modo per eliminare i cuscinetti è la liposuzione, che rimodella il pannicolo adiposo in maniera definitiva. Non bisogna però trascurare la forma dell'apparato muscolare, che deve essere sempre allenato e tonico».

«Che cosa suggerisce per le braccia "cascanti"?», domandiamo.

«Spesso si tratta di una scarsa tonicità dei muscoli che, non essendo stimolati con l'allenamento, si riducono», spiega il dottor Santanchè. «In molti casi basta riportare al corretto volume bicipiti e tricipiti, cioè i muscoli del braccio, con esercizi con i pesi. Si può iniziare a casa sollevando bottiglie di acqua minerale. Per esempio suggerisco di impugnare con ciascuna mano una bottiglia di acqua minerale da mezzo litro al posto dei pesi da palestra. Cominciate con una decina di ripetizioni per ciascun braccio e poi, progressiva-

mente, aumentate le ripetizioni del movimento ogni giorno».

«Le smagliature che cosa sono?», chiediamo.

«Sono veri e propri stiramenti della pelle, con una riduzione di spessore causata dalla rottura delle fibre elastiche», dice il dottor Santanchè. «All'inizio la smagliatura si presenta di colore rosso e, dopo qualche mese, si schiarisce diventando di colore bianco perlaceo».

## «Evitate gli aumenti di peso eccessivi»

«In quali zone del corpo si formano le smagliature?», domandiamo.

«Le smagliature giovanili appaiono più spesso sui glutei, sul seno e sulle cosce», risponde il dottor Santanchè. «Quelle dopo la gravidanza sono caratteristiche dell'addome, dei fianchi e del seno».

«Perché compaiono?», chiediamo.

«Possono essere di origine ormonale, come quelle dell'età dello sviluppo e della gravidanza», spiega il dottor Santanchè. «Oppure possono essere legate all'eccessivo aumento di peso. Le smagliature si evidenziano quando si dimagrisce ma il danno è stato creato dall'ingrassamento. Non sono causate da un dimagrimento troppo rapido».

«Che cosa suggerisce per prevenirle?», domandiamo.

«Di cercare di non ingrassare», consiglia il dottor Santanchè. «Nella gravidanza si devono evitare gli aumenti di peso eccessivi e si possono usare creme a base di elastina. Purtroppo, dopo che le smagliature si sono formate, non esiste il modo di eliminarle».

S.O.