

BEAUTY

# cellulite

## STRATEGIE LAST MINUTE

*Non è mai troppo tardi per occuparsene ma, con i tempi ridotti, conviene seguire un approccio globale. Programma i trattamenti, le tecnologie e le formule cosmetiche che agiscono, contemporaneamente, sul ripristino della circolazione, lo smaltimento degli accumuli adiposi e il vigore del tono cutaneo. Per piacersi e amarsi sempre più (difetti compresi)*

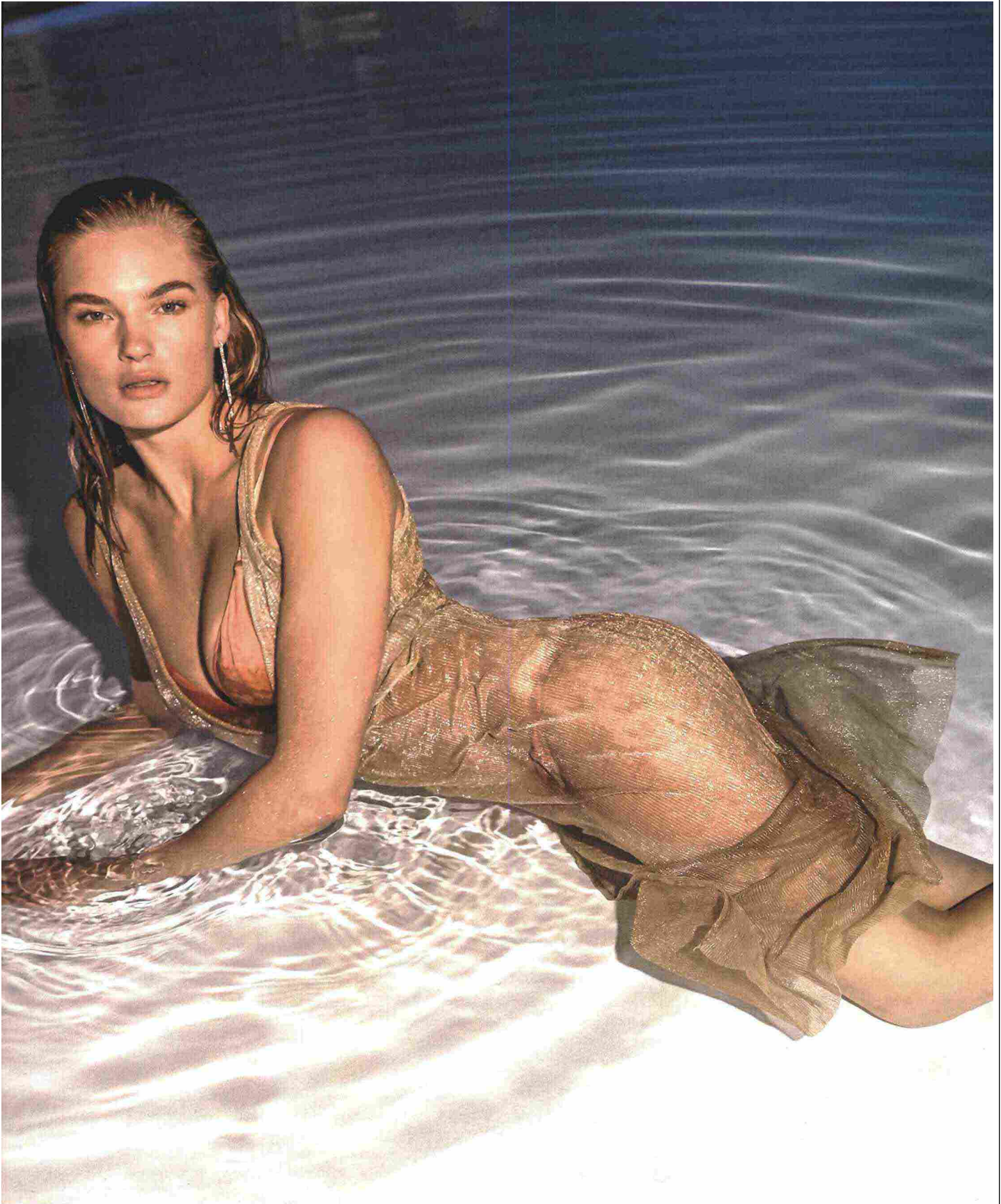
DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

**S**i chiama *#bodypositive* il movimento per l'accettazione del proprio corpo, per quanto imperfetto possa essere, divulgato negli ultimi tempi da celeb e attrici attraverso i social media. Un invito ad amare se stesse senza riserve, difetti inclusi, senza tuttavia rinunciare a migliorare quel che si può. A partire dalla cellulite, vero tormentone beauty per oltre il 90 per cento delle donne tra la pubertà e la menopausa. «Non si tratta di una questione esclusivamente estetica, ma di una malattia infiammatoria e degenerativa dei tessuti, definita panniculopatia edemato fibro sclerotica», sostiene Sergio Noviello, chirurgo estetico a Milano e direttore sanitario della clinica Milano Estetica. «Compare in seguito a un'alterazione del microcircolo e al conseguente accumulo di liquidi nei tessuti cutanei. E se trascurata può degenerare in insufficienza linfatica o in patologie posturali». Fortunatamente oggi dermatologi, medici e chirurghi dispongono di nuovi strumenti per contrastarla. Senza dimenticare l'utilità di un approccio cosmetico mirato e di buone abitudini di vita. Nel combattere la formazione e la degenerazione della pelle a buccia d'arancia serve, infatti, una strategia globale, che comprenda un movimento moderato e regolare, un'alimentazione ricca di cibi antiossidanti e la rinuncia a sigarette e alcol, responsabili di rallentare la circolazione e innescare la produzione di radicali liberi. ►



Rocío Ramos

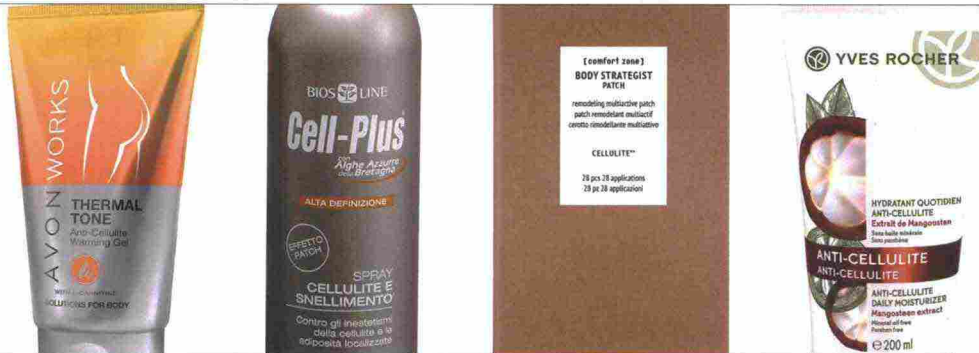
135/497



135497



## BEAUTY



**Da sinistra** Esercita un'azione termica riscaldante, utile al ripristino della microcircolazione di fianchi, cosce e addome, Gel Thermal Tone Anticellulite Works Avon (11,50 euro). Contrasta sia la cellulite di recente formazione sia quella più avanzata con la formula potenziata dal complesso lipolitico, Spray Cellulite Snellimento Alta Definizione Cell-Plus BiosLine (30 euro). I cerotti multifunzione assicurano un rilascio costante per 24 ore dei principi attivi di cui sono imbeviti, Patch Body Strategist Comfort Zone (50 euro, 28 pezzi). Sfrutta le proprietà antistoccaggio e rassodanti del frutto di mangostano per rimodellare, Idratante Quotidiano Anti-Cellulite Yves Rocher (17,95 euro).

e dal programma scelto (da 25 a 90 euro).

Info: [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)

Per rimodellare e liftare i tessuti delle gambe, oltre a combattere la cellulite e i cuscinetti adiposi di moderata entità, c'è *Endosphères Therapy*.

Si tratta di un massaggio meccanico, eseguito con un manipolo cilindrico dalle sfere rotanti in gel di silicone, dalla densità differente, che l'operatrice fa scorrere più volte dai piedi all'inguine.

Il movimento riattiva sia il microcircolo venoso e linfatico sia la matrice connettivale e, allo stesso tempo, ossigena i tessuti riducendo il pannicolo adiposo e la linfa stagnante. Per il rimodellamento delle cosce occorrono almeno 12 sedute

(80 euro l'una). Info: [www.endospheres.com](http://www.endospheres.com)

Capitolo a parte spetta al metodo utilizzato dai centri Marco Post. Il plus è il lettino brevettato *Linfodrenabed*, che riproduce una manipolazione capace di agire sui vizi posturali e sulla circolazione, sbloccando i ristagni linfatici.

Mentre sei comodamente distesa, l'estetista effettua quattro diversi rituali contemporanei: l'esfoliazione a secco del corpo e il massaggio, il bendaggio salino con il fango e il trattamento al viso. Il tutto dentro una sorta di coperta sauna, che rilassa la mente e i muscoli, e accelera il processo di detossificazione dell'organismo.

Gli effetti come la riduzione di alcuni centimetri di circonferenza della silhouette, la tonificazione, la diminuzione della buccia d'arancio e la maggiore luminosità cutanea le noti fino dalla prima seduta, anche se i risultati si perfezionano dopo il ciclo completo.

Info: <https://marcopost.com>

## NELLA SPA PERSONALE

*usa la crema giusta per il tuo difetto*

Se il movimento regolare è utile anche per la cellulite, specialmente camminare a velocità sostenuta per almeno mezz'ora al giorno e andare in bicicletta per 40 minuti, l'applicazione dei cosmetici serve a completare l'opera.

Ma quale crema usare? Se la cellulite è edematosa, dunque con prevalenza di ristagno di liquidi e gonfiori localizzati, applica, almeno un paio di volte a settimana, i fanghi. Non solo aiutano a ridurre l'eccesso d'acqua nei tessuti, ma levigano la superficie cutanea grazie alla cessione per osmosi dei sali. «I fanghi vanno associati a trattamenti a base di rusco, centella asiatica, ippocastano, che aiutano a riassorbire l'acqua in eccesso.

Ma vanno messi quotidianamente», consiglia Leonardo Celleno, dermatologo a Roma.

Per le forme più avanzate di cellulite, come quella fibrosa e sclerotica, preferisci creme, gel o patch con principi attivi drenanti, stimolanti della circolazione e con un'azione di liposuzione soft.

I più utilizzati in cosmesi sono escina, ginkgo biloba, vitamina K, alga rossa, edera, zenzero, carnitina, finocchio marino e caffeina.

«Infine per la cellulite associata ai cuscinetti di adipe, oltre a caffeina e fucus che attivano la lipolisi, sono utili guaraná e liana del Perù riducente, oppure altri ingredienti efficaci sul grasso localizzato: sinifrina dell'arancio amaro, estratti peptidici di riso e pepe di Sichuan», conclude Celleno. **■**

© Riproduzione riservata