

speciale
cellulite

ATTREZZATI!

Cerotti, spazzole, rulli, leggings speciali... Con gli "strumenti del mestiere" la combatti più facilmente anche a casa

Abiti leggeri e gambe in mostra? È arrivato il momento di fare i conti con gli accumuli di cellulite, dovuti anche a comportamenti poco ortodossi seguiti la scorsa stagione (leggi alla voce *peccati di gola e stretta liaison con il divano*). **La buona notizia è che possiamo fare affidamento su accessori ad hoc**, che se impiegati con costanza e regolarità donano alla cute un aspetto più compatto.



migliorare la circolazione

Il primo passo per attenuare la buccia d'arancia è stimolare il corretto flusso sanguigno e linfatico, con **massaggi dal basso verso l'alto in direzione del cuore**. «La cellulite è una problematica da affrontare allo stadio iniziale, per evitare di peggiorare la situazione. Se i ristagni di liquidi non vengono smaltiti, a lungo andare si possono depositare tra gli adipociti, le cellule di grasso, provocando un indurimento dei tessuti con la comparsa di **noduli a volte anche dolorosi al tatto**» spiega la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano.

tanti meccanismi d'azione

Cerotti e bendaggi imbibiti di sostanze antinfiammatorie e drenanti ottimizzano l'assorbimento dei loro attivi tramite il meccanismo dell'occlusione della zona interessata. «Rulli, spazzole e

guanti da massaggio, oltre a stimolare la circolazione, rimuovono le cellule morte consentendo ai tessuti di riossigenarsi. Le coppette in silicone funzionano come una vacuum terapia, che con una sorta

di risucchio di aria crea micro-traumi che rompono la fibrosi tra gli adipociti e migliorano la pelle a materasso» dice la specialista. I dispositivi a elettrostimolazione scaricano le tossine e tonificano i muscoli.

COME, DOVE, QUANDO

Queste strategie anticellulite **non scatenano effetti secondari e possono essere praticate un paio di volte la settimana** o tutti i giorni sotto la doccia se si tratta di guanti e spazzole massaggianti. Il plus è che possono essere usati

“in combo” per un trattamento sinergico e trasversale. **Sono da evitare in presenza di vene varicose e capillari dilatati** che tendono a spezzarsi. In questo caso la raccomandazione è di rivolgersi prima allo specialista.



1 Grazie alla stimolazione elettrica **HoMedics Smoothee** favorisce il drenaggio dei liquidi (negozi di elettronica, 139,90 euro). **2** Con estratto di quinoa **DIBI Mission Cell Dren** Bendaggio anticellulite drenante riduce la ritenzione idrica (centro estetico, 75 euro). **3** **Redux Magnetic Massage** di Planet Pharma migliora la veicolazione degli attivi contenuti nei cosmetici anticellulite (farmacia, 12,50 euro). **4** Il patch-complex di **Bios Line Cell-Plus Spray Cellulite e Snellimento** forma una guaina sulla pelle che rilascia caffeina in modo

progressivo (farmacia, 30 euro). **5** La spazzola **Slimjoy** disgrega le cellule adipose ed elimina le tossine (www.slimjoy.it, 19,90 euro). **6** Le vibrazioni di **Cellulite ReleaZer** di Beurer sciolgono le molecole adipose nelle cellule di grasso (beurer.com, 132,99 euro). **7** Il filato brevettato (**Emana**) dei leggings **My Shapes** trasforma il calore del corpo in infrarosso riducendo gli inestetismi della cellulite. In più colori e modelli (myshapes.it, a partire da 70 euro). **8** In silicone medico, **Slimcup** riattiva il microcircolo e leviga i cuscinetti (www.slimcup.it, 19,90 euro).

L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO

«Le calze a compressione graduata, alcuni tipi di leggings e pantaloncini in microfibra favoriscono un massaggio mirato nel corso della giornata, sfruttando il movimento. No invece a jeans troppo stretti. Se si ha in previsione di trascorrere molte ore in piedi, il tacco delle scarpe deve essere con base larga e di 3 centimetri di altezza» conclude Belmontesi. Quando aumenta il caldo meglio indossare sandali con plantare sagomato che, esercitando un massaggio sotto la pianta, favorisce il ritorno venoso.

Simona Lovati

maggio 2021 • silhouette 73