

TEMA DEL MESE

BIKINI: SFIDA ALLA CELLULITE

Dalla dieta al movimento, dalla criolipolisi alla pressoterapia: come armonizzare la silhouette in vista dell'estate, eliminando la temutissima "buccia d'arancia" da cosce, glutei, pancia e braccia

A cura del team medico di **Optima Salute**



La cellulite è il cruccio estetico di molte donne, l'insteinetismo più diffuso, per il quale ognuna sarebbe pronta a spendere un occhio della testa se servisse ad eliminarlo per sempre da cosce, glutei, pancia e braccia.

Parliamo, in realtà, di una malattia vera e propria, legata ad una infiammazione delle cellule del tessuto adiposo sottocutaneo. Tra le sue manifestazioni, la più evidente è il tipico aspetto della pelle "a buccia d'arancia", con avvallamenti o "buchi", intorno ai quali si nota il ristagno di liquido.

“

È L'INESTETISMO PIÙ DIFFUSO TRA LE DONNE, UNA VERA E PROPRIA MALATTIA DELLE CELLULE DEL TESSUTO ADIPOSO

Quali sono le cause? La prima è la cattiva microcircolazione all'interno del tessuto adiposo che l'organismo accumula nello strato sottocutaneo, o ipoderma, come grasso di riserva.

Può avere origini genetiche, ormonali, dovute a fragilità capillare e cattiva circolazione, ma anche essere legata allo stile di vita, in particolare le abitudini sedentarie, lo stress e soprattutto una dieta poco sana e non equilibrata, troppo ricca di sale e zuccheri.

Come combatterla, allora? Ricorrendo ad una serie di accorgimenti su più fronti, vale a dire: dieta, movimento, riattivazione del microcircolo locale e lotta al ristagno idrico. E visto che il tempo della prova bikini è già bello che scoccato, non ci resta che ripercorrere le regole d'oro da seguire per stilare un piano di attacco a tutto tondo, da attuare fin da subito.

In tavola: ridurre sale e zucchero

Se si è in sovrappeso (anche se la cellulite non risparmia le donne magre), il primo passo sta nell'eliminare i chili di troppo. Non tanto attraverso diete drastiche (che producono solo l'effetto yo-yo), ma con una netta inversione di tendenza nella scelta

dei cibi: correggere le abitudini alimentari sbagliate, limitare gli alimenti che favoriscono l'accumulo di adipe, tra cui zuccheri e grassi, fare un uso molto moderato del sale perché favorisce il ristagno di liquidi nei tessuti. Tra le regole fondamentali da rispettare, che tante ancora sottovalutano, c'è quella di bere molta acqua, che facilita l'eliminazione delle scorie e drena i liquidi in eccesso, un modo semplice ed efficace per contrastare la ritenzione idrica. Anche le verdure e alcuni altri alimenti ne sono ricchi, per cui via libera a vegetali a foglia verde, pomodori, lattuga, cetrioli, fagiolini, zucchine. Ottimi anche i cibi ricchi di potassio, come avocado, banane, kiwi, spinaci, carne di pollo, merluzzo. Un aiuto efficace viene anche dalle fibre che favoriscono il transito intestinale, e dai frutti rossi, utili per la salute dei vasi sanguigni e, quindi, del microcircolo. Se, invece, il peso è normale, non resta che consolidare le buone abitudini, e concentrarsi sulla lotta al sale e allo zucchero e su una abbondante idratazione.



IDRATAZIONE: VIA LIBERA A FRUTTA E VERDURA CON FIBRE, POTASSIO E ANTIOSSIDANTI

Movimento: camminata veloce

L'esercizio fisico è un altro fondamentale strumento, utile sia per combattere i chili di troppo, sia per migliorare la circolazione, la tonicità dei muscoli e l'aspetto estetico della pelle. Se si vogliono





bruciare calorie, le più adatte sono le attività aerobiche e cardio, da praticare iniziando gli allenamenti in modo graduale per non incorrere in stiramenti. Ad esempio, all'inizio è perfetta una camminata veloce di 40-50 minuti almeno quattro volte a settimana, da alternare, dopo qualche tempo, anche ad una mezz'ora di jogging. L'ideale è un programma che combini attività diverse, alternando esercizi cardio, tonificazione muscolare, nuoto o altri sport, scegliendoli tra quelli che ci divertono di più. Ottimi sono anche gli esercizi sintetizzati dall'acronimo "GAG", un metodo che si concentra su movimenti di gambe, addome e glutei, ovvero sulle zone più colpite dalla cellulite.

Massaggi linfodrenanti

Dopo l'alimentazione sana e l'attività fisica, il massaggio, specie quello linfodrenante, che stimola la circolazione linfatica e migliora i gonfiori, è una delle strategie più efficaci per far ritrovare armonia alla silhouette. I centri estetici qualificati offrono pacchetti che consentono di fare trattamenti mirati, che si possono alternare all'uso casalingo di creme an-

ticellulite per rafforzare i risultati. Tra i principi attivi più utili contro la "buccia d'arancia" ci sono la caffeina, l'alga bruna, il fucus, che stimolano la circolazione linfatica e migliorano i gonfiori. Validi, nei casi di gambe gonfie e pesanti, è la pressoterapia, trattamento che migliora il funzionamento dell'apparato circolatorio e linfatico: si effettua con un apparecchio che, per mezzo di speciali "cuscini" appli-

CONSIGLIATA L'ATTIVITÀ AEROBICA PER MIGLIORARE CIRCOLAZIONE, TONICITÀ E ASPETTO DELLA PELLE



ca una pressione terapeutica sulle zone da trattare. Aiuti importanti arrivano anche dalla medicina estetica, con trattamenti sempre meno invasivi e personalizzati, da effettuare però solo affidandosi ad un professionista serio e di provata esperienza.

Trattamenti estetici

Ora passiamo ai trattamenti estetici mirati, capaci di dare il loro buon risultato se utilizzati con costanza, ancora meglio se alternati anche tra di loro. Non invasivi, vanno comunque effettuati da personale qualificato e con apparecchiature certificate. Mai sottovalutare il fatto che anche queste metodiche possono dare effetti collaterali, reazioni che possono anche lasciare segni permanenti.

Criolipolisi. È un trattamento estetico che sfrutta il freddo per ridurre le adiposità localizzate. Grazie alle basse temperature, attraverso un dispositivo che agisce su zone circoscritte del corpo, si innesca un processo chiamato lipolisi. Le cellule adipose vengono “congelate” e successivamente smaltite dall'organismo. I primi risultati sono visibili dopo circa 15- 20 giorni. Se abbinata a dei massaggi, come ad altri trattamenti mirati, è molto utile per espellere i liquidi. I risultati sono immediati, ma non permanenti. Per mantenerli è perciò necessario abbinare al percorso estetico una costante attività fisica e un regime alimentare sano, povero di sodio e di grassi.

Radiofrequenza. È un trattamento non invasivo dall'effetto lifting indicato in caso di una leggera lassità dei tessuti. Si basa sulla capacità delle onde radio di generare calore. L'effetto termico determina la vasodilatazione, favorendo la circolazione sanguigna, riducendo la ritenzione idrica e incrementando l'apporto di ossigeno ai tessuti. Stimola la produzione di collagene ed è efficace se fatta almeno tre volte a settimana, per circa un mese.

Infrarossi. Chi vuole sfoggiare un corpo tonico e sodo e aumentare l'elasticità della pelle può prendere in considerazione un trattamento a infrarossi, che favorisce il rassodamento muscolare e cutaneo. Indicato per braccia, addome e glutei rilassati, permette di ottenere una riduzione della flaccidità. Utile, dunque, in caso di un notevole dimagrimento.

Cavitazione. Utilizza ultrasuoni a bassa frequenza che attraverso una vibrazione meccanica procurano la formazione di micro bollicine (o cavità) che implodono all'interno della massa grassa e degli adipociti, fluidificandoli e favorendo la liberazione dei grassi senza danneggiare le strutture cellulari.

Ossigeno-ozono terapia. Alla base del trattamento, c'è una miscela di ossigeno e ozono iniettata sotto

FOCUS

TIPOLOGIE E STADI CLINICI

La cellulite viene suddivisa in tre forme cliniche che possono anche presentarsi contemporaneamente nello stesso soggetto. Scopriamo le differenze

Compatta. Si presenta adesa ai piani profondi, dura e granulosa alla palpazione, è quasi costantemente localizzata agli arti inferiori, in particolare è comune ritrovarla nell'esterno coscia e nella faccia interna delle ginocchia. È tipica delle donne non obese, in buono stato fisico e con discreta muscolatura.

Molle. Si presenta come un tessuto mobile sui piani profondi, modificandosi di solito per effetto della gravità a seconda delle posizioni assunte. La muscolatura è atrofica (cioè con perdita di massa) e coesistono spesso le smagliature.

Edematosa. È di consistenza pastosa, può essere molto dolente al tatto, ed è quasi sempre associata a segni clinici evidenti di insufficienza venosa e/o linfatica degli arti inferiori. Predilige le gambe nel tratto polpaccio caviglia (gambe a colonna), ma può interessare anche cosce e ginocchia.

cute mediante microiniezioni. Il cocktail di questi due gas ha effetto lipolitico e drenante, con riduzione delle circonferenze e rivitalizzazione dei tessuti circostanti. È un metodo del tutto naturale, senza uso di sostanze farmacologiche e che in genere non presenta effetti collaterali e non dà problemi di intolleranza.

Lipolaser. Spesso associato alla radiofrequenza, lavora con un manipolo che emette un laser che permette la riduzione della cellula adiposa.

PROCESSI INFIAMMATORI ED EMATOMI

La cellulite evolve quindi in tre distinte fasi:

Prima. La circolazione linfatica subisce un rallentamento, il ristagno di liquidi causa un processo infiammatorio che è alla causa di microlesioni dei tessuti capillari. I liquidi e con essi anche le tossine si riversano nei tessuti, si ha quindi la comparsa di edemi e piccole aree gonfie localizzate che attribuiscono alla pelle uno stato molle ed inelastico, principalmente su polpacci, gambe, cosce e braccia.

Seconda. La cellulite produce dei veri e propri noduli costituiti da cellule adipose che spinte dall'azione dei liquidi in eccesso subiscono un'alterazione metabolica causa del famoso inestetismo chiamato "pelle a buccia d'arancia".

Terza. Si producono dei noduli di dimensioni più elevate che possono causare dolore al tatto, il pessimo stato di circolazione che si è creato può dare origine a capillari dilatati ed ematomi.

È indicato nelle zone dove c'è maggiore accumulo come quella addominale.

Si tratta di una procedura molto lenta per lavorare in profondità e, una volta terminata, si esegue nella stessa zona e nella stessa seduta la radiofrequenza. Questa permette di stimolare collagene ed elastina e, quindi, tonificare le zone trattate per contrastare il rilassamento cutaneo. Per vedere i risultati occorrono almeno dieci sedute ma per alcune zone, ad esempio quelle dell'addome, il raggiungimento degli obiettivi è un po' più lungo. Servono, comunque, costanza e ripetizioni del trattamento, diluite nel tempo.

Vacuum. È un'apparecchiatura che lavora attraverso un manipolo che esegue un leggero risucchio, è un massaggio connettivale che lavora sulla circolazione e sulla ri-ossigenazione, pertanto crea anche una stimolazione muscolare.

Il macchinario consente di eseguire vari programmi, in base alle esigenze della cliente e dei risultati che si vogliono ottenere. Può essere utilizzato su tutte le aree del corpo, e servono anche qui almeno una decina di sedute per vedere i risultati. Vanno, naturalmente, affiancate una sana alimentazione, attività fisica e idratazione.

**I RISULTATI SI OTTENGONO
CON LA COSTANZA,
ANCHE ALTERNANDO
METODI DIVERSI**

”



FOCUS

L'AIUTO
DI CREME
E GEL

I cosmetici di alta qualità possono dare i loro risultati su tono ed elasticità della cute: l'importante è essere costanti

Se è vero che uno stile di vita sano e l'attività fisica riducono la comparsa della cellulite, è altrettanto vero che usare prodotti cosmetici specifici e di alta qualità aiuta a migliorare gli inestetismi, a ridurre gli accumuli di grasso localizzato, a rendere la pelle più morbida e setosa al tatto e alla vista.

IDRATARE E NUTRIRE LA PELLE

A seconda della composizione per cui sono stati studiati, le creme, i gel, gli olii e i fanghi svolgono un'azione coadiuvante nel combattere la cellulite e, al tempo stesso, idratare e nutrire la pelle.

Il segreto per un risultato davvero visibile? Tanta pazienza e soprattutto costanza. I prodotti anticellulite, infatti, funzionano se utilizzati seguendo le istruzioni indicate e applicandoli con cura per un periodo di tempo prolungato. Non c'è alcuna soluzione miracolosa che riduca la cellulite in 3 o 4 giorni, salvo, ovviamente, avere una bacchetta magica. Ma l'importante è iniziare, così i risultati cominciano a farsi vedere.

LA CORRETTA APPLICAZIONE

I prodotti in crema, olio o gel, a seconda anche del tipo di pelle e di grado dell'inestetismo, vanno applicati con cura, due volte al giorno, perché possano stimolare una risposta cutanea. Prelevare la giusta quantità di crema e spalmarla sulla zona da trattare con un leggero sfioramento. Iniziare poi a massaggiare con movimenti circolari, dal basso verso l'alto, prima rullando la pelle, con piccoli pizzichi per riattivare la circolazione, e poi impastando per distendere la massa muscolare. Per finire, frizionare bene per ossigenare i tessuti e riattivare la circolazione.



Rullo massaggiante. Per alcuni trattamenti è meglio affidarsi a dei centri specializzati mentre, per stimolare in maniera più leggera la circolazione, è possibile impiegare prodotti che si possono usare comodamente in casa unendo così l'utile al dilettevole, ovvero rilassarsi e lottare contro gli inestetismi più comuni.

Creme drenanti. Le alte temperature non aiutano, per cui il caldo non fa che acuire il problema in



**NON ESISTONO SOLUZIONI
MIRACOLOSE, SOLO
I PRODOTTI GIUSTI
E TANTA PERSEVERANZA**

chi già soffre di gonfiore alle gambe. Per ottenere sollievo, si possono acquistare creme sotto forma di gel rinfrescante, contenente diosmina, ippocastano, centella asiatica, mirtillo, vite rossa ed escina (solo per citare alcuni ingredienti utili), la cui applicazione allevia quel fastidioso senso di pesantezza.

Tra aghi e bisturi

Oltre alla mesoterapia, attraverso la quale vengono iniettate sottocute sostanze liporiducenti, per trattare la cellulite ci sono l'elettrolipolisi, l'ozonoterapia e l'idrocellulolisi, tutte metodiche che prevedono in ogni caso l'infissione di aghi nel contesto del derma o del tessuto adiposo. Trattamenti che possono essere effettuati solo da medici estetici, poiché, se non correttamente eseguiti, possono risultare nocivi o addirittura pericolosi per il paziente. Essendo molto invasivi, non possono essere effettuati a ridosso della prova bikini, ma vanno pianificati per tempo e, soprattutto, effettuati quando le temperature sono più basse, così da consentire un post-operatorio più sopportabile, dovendo indossare guaine elastiche molto strette, per un po' di tempo dopo l'intervento.

Liposuzione. Per un risultato più profondo, ma anche dal tocco più invasivo, si può optare per le soluzioni proposte dalla chirurgia estetica. La liposuzione o liposcultura si basa sul principio che le cellule

IL TESSUTO ADIPOSO ESTRATTO CON L'INTERVENTO CHIRURGICO NON PUÒ RIFORMARSI

”

adipose si moltiplicano solo fino all'età puberale ed in seguito possono solo aumentare di volume, ma non di numero. Ciò vuol dire che se noi estraiamo con un'apposita cannula il tessuto adiposo sottocutaneo, quest'ultimo non potrà riformarsi e pertanto la correzione del profilo ottenuta si manterrà più o meno stabile nel tempo. Si tratta, quindi, di un trattamento che deve essere eseguito solo da chirurghi estetici qualificati e in ambienti medici e sterilizzati, al fine di scongiurare qualsiasi tipo di rischio. Mai affidarsi a chi propone l'intervento a prezzi troppo bassi e al di fuori di una clinica.

Sandoz SpA

La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 famiglia su 5* rinuncia alle cure per questioni economiche

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca. Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Noi ci impegniamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile. Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.it

Liposcultura superficiale. Si procede in maniera simile alla metodica precedente, agendo però più in superficie e cioè appena sotto il derma. Le piccolissime incisioni in genere non vengono suturate e si cicatrizzano spontaneamente nel giro di pochi giorni. Il post-intervento è solitamente più breve e meno fastidioso.

Microliposuzione. Ci si può ricorrere quando la zona da trattare è particolarmente circoscritta, adatta perciò per piccole adiposità localizzate, come guance, doppio mento, caviglie, ginocchia, ecc. Si esegue con cannule estremamente ridotte nel calibro, collegate a siringhe per l'aspirazione; i risultati sono spesso molto buoni, a patto che la pelle sia elastica e tonica. Dopo il trattamento si applicano delle bende adesive per far aderire perfettamente l'epidermide ai piani sottostanti e dopo un breve periodo di osservazione (6 - 8 ore circa) si torna a casa.

Laserlipolisi interstiziale. È una tecnica relativamente recente, utile per ridurre cuscinetti localizzati, in cui la luce emessa dal laser genera un calore che altera la membrana della cellula adiposa fino a provocarne la distruzione. L'intermittenza della luce laser e il suo raggio ridotto

fanno sì che i tessuti circostanti non possano essere danneggiati in alcun modo. La cannula per aspirare ha le dimensioni di un grosso ago e il trattamento si effettua infiltrando la zona da trattare con un anestetico locale, un vasocostrittore e bicarbonato di sodio, ad azione "lesiva" sulle cellule di grasso che dovranno essere "bombardate" dal raggio laser e il cui contenuto sarà aspirato dalle microcannule.

“ DOPO L'INTERVENTO OCCORRE INDOSSARE COLLANT ELASTICIZZATI O UNA GUAINA CONTENITIVA

Il post-intervento è molto meno fastidioso: occorre indossare dei collant elasticizzati oppure una guaina contenitiva per alcuni giorni, dopodiché la paziente può ritornare alle sue attività abituali e può perfino fare sport; i risultati, però, non possono essere paragonati a quelli della lipoaspirazione tradizionale o di tutte le sue varianti sopra descritte. ■

