

SOS CELLULITE

Se ti vuoi bene, la eviti

DI FRANCESCA SOLARI

Fisicamente parlando, non c'è magagna più equanime della cellulite: giovani o mature, longilinee o formosette, nordiche o mediterranee, ce n'è per tutte. E niente di più subdolo: comincia con un lieve turgore localizzato e in men che non si dica ti ritrovi rivestita di una bella tutina da omino Michelin. C'è chi sceglie la soluzione chirurgica che però, oltre a essere più invasiva, può lasciare anche esiti negativi, come buchi o concavità (che si possono riempire con acido ialuronico Macrolane). C'è chi invece si butta sulla medicina estetica. «Attenzione però. La cellulite è una patologia e va affrontata in modo serio, conviene sempre sentire un esperto. Che definisca un protocollo personalizzato», consiglia la dottoressa Anna Maria Veronesi, docente del master in Medicina Estetica (l'unico titolo giuridicamente riconosciuto) all'Università di Pavia e termalista. «C'è da fare un lavoro in sinergia».

Per tutte le info: (www.medici-estetici.com); (www.medicinaestetica.net). ■

600-800 euro

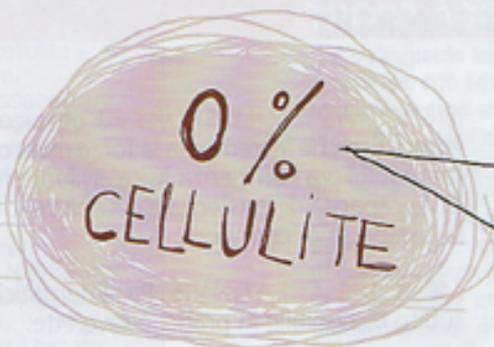
MASSAGGIO LINFATICO

È molto utile, ma soltanto se fatto bene e per un ciclo di almeno 10 sedute. «Ma quanti estetisti ne sono davvero capaci?», si chiede Veronesi. Il consiglio è quello di accertarsi che i massaggiatori abbiano frequentato le scuole che funzionano all'interno di diversi ospedali italiani, le migliori.

600-1.000 euro

MESOTERAPIA

È indicata per problemi di cellulite non importante. È un cocktail di sostanze da iniettare, selezionate in base alle caratteristiche della paziente: vasodilatatori, antinfiammatori, drenanti, che contrastano la cattiva ossigenazione, l'alterazione del microcircolo che caratterizza la cellulite. «Ossigenando i tessuti fibrotici si torna a una situazione ottimale», spiega la dottoressa Veronesi. Che rassicura: non è una terapia dolorosa, solo fastidiosa. Per le iniezioni, ultimamente si utilizza una pistola multi-inject. È il trattamento meno costoso: una seduta costa dai 60 ai 100 euro, il ciclo è di 10 sedute, una a settimana. Si può abbinare a un ciclo di cavitazione.



1.200-1.250 euro **VELASMOOTH O VELASHAPE**

È un insieme di radiofrequenze bipolari, vacuum e infrarossi. Serve a drenare, ricompattare e tonificare. Cioè a rimodellare il corpo, nei casi in cui associata alla cellulite vi sia una certa lassità dei tessuti. Il velashape è un'apparecchiatura medicale e più potente, quindi va fatta in uno studio medico, il velasmooth si può fare anche nei centri estetici. Ma, ci assicura Veronesi, danno gli stessi risultati. «Con questo trattamento, il 100 per cento delle pazienti è soddisfatta», conclude. Il velashape costa 250 euro a seduta, per un ciclo di cinque. Il velasmooth costa 120 a seduta, due a settimana, per un ciclo di dieci. Dopo due o tre mesi, si consigliano altre due o tre sedute di mantenimento.

Stile di vita

Per contrastare la cellulite l'ideale è camminare. Il non plus ultra è passeggiare sul bagnasciuga e nell'acqua, per riattivare la circolazione. Anche l'acquagym è efficace. Ottime le acque termali, che "asciugano" il fisico. L'alimentazione corretta è alla base di tutto. Niente alimenti salati, superalcolici, vino bianco o rosso, che appesantiscono il fegato. Bere tanto fa bene, meglio acqua non gassata. No al fumo: quasi tutti i trattamenti sulle fumatrici hanno un'efficacia limitata.

Come nasce la buccia d'arancia?

«Le cause possono essere molte», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica a Milano e Formia. «Comportamenti sbagliati, alimentazione non corretta, fattori vascolari, squilibri ormonali e alterazioni metaboliche. Grande peso hanno anche i fattori genetici». Un errore classico è quello di pesare i cibi, cosa da non fare assolutamente. Gli alimenti vanno selezionati con il criterio della qualità e solo in un secondo momento con quello della quantità, tenendo sempre in considerazione il fatto che per la cellulite non esiste una dieta che abbia effetti immediati. «Punto di partenza è assumere meno sodio, sale quindi, presente nei cracker, negli insaccati e nei formaggi», continua la dottoressa Di Russo. «Vanno favorite, al contrario, le proteine (carne, pesce, uova), le vitamine (frutta e verdura), le fibre (cereali, prodotti integrali) al fine di rafforzare la parete dei vasi, contrastare la fragilità microvasale, incrementare la sintesi del collagene, migliorare la funzionalità intestinale e mantenere un buon tono muscolare». Per quanto riguarda lo sport, si consigliano passeggiate in bicicletta e camminate, mentre è meglio evitare corsa e spinning, che a lungo andare possono danneggiare le membrane delle cellule adipose e quindi peggiorare il problema.

ALIMENTI SÌ Pesce, frutta, verdure cotte o crude, acqua non gassata, fette biscottate, tè verde, caffè, succo d'arancia, frutti di bosco, cereali.

ALIMENTI NO Sale, cracker, insaccati, formaggi, cibi confezionati.

1.120-1.600 euro **CAVITAZIONE**

Si può fare sia da un medico che nei centri estetici, con la stessa qualità. «La differenza è che un medico estetico può aggiungere altre terapie, che comprendano diete, massaggi o mesoterapia», precisa Veronesi. Si tratta di un'emissione di ultrasuoni che, muovendosi, formano delle bollicine che implodono, sviluppando energia meccanica. Questa rompe la membrana della cellula grassa, liberando trigliceridi frammentati che passano prima nel sistema linfatico, poi in quello venoso: in parte vengono eliminati con la diuresi, in parte a livello epatico. Per questo è importante, spiega Veronesi «che nei giorni del trattamento la paziente non sovraccarichi il fegato e beva parecchia acqua». È una terapia gradevole, la sensazione è quella di un massaggio fatto con un manipolo. «Al termine della seduta andrebbe praticato un massaggio linfatico per il drenaggio», consiglia l'esperta, che conduce per l'università una ricerca sulla cavitazione. «Constatiamo una riduzione media da 4 a 6 centimetri». Una seduta costa sui 140 euro, per un ciclo di 8. Il massaggio sui 60 euro.

3.000 euro **THERMAGE**

È il trattamento top della medicina estetica e anche il più caro, «anche se, con l'avvento delle nuove punte multiplex, possiamo mantenere costi accessibili», ci aggiorna Veronesi. Al momento non c'è nessuna alternativa migliore al trattamento della lassità cutanea, a livello non chirurgico. Prima si compone sulla parte del corpo da trattare, un tracciato che l'apparecchiatura deve seguire. Le onde elettromagnetiche arrivano a contatto della pelle, che crea una resistenza: questo passaggio di corrente produce calore. Ed è proprio il calore che agisce in profondità, a livello del collagene, che nei casi gravi è come una grossa rete da pesca fatta di elastico che ha perso la sua tonicità. Il calore lo contrae, lo ispessisce, e la pelle sovrastante viene tirata. Lo stesso calore stimola a produrre nuovo collagene e crea vasodilatazione, quindi migliore ossigenazione. Si effettua in un'unica seduta e ha una durata di due anni, il risultato non è immediato, in genere la sua efficacia si apprezza nell'arco di sei mesi.