

Abbiamo chiesto alla dott.ssa Anna Maria Veronesi, Docente al Master di Medicina Estetica presso l'Università degli Studi di Pavia, come riconoscere la cellulite per combatterla al meglio e come diminuire le adiposità localizzate



COMBATTERE CELLULITE E ADIPOSITÀ: I CONSIGLI DEL MEDICO ESTETICO

di ANNA MARIA VERONESI



Cellulite e adiposità localizzata sono patologie che mettono in crisi tutte le donne, soprattutto durante l'estate. Per combattere al meglio questi due nemici bisogna prima di tutto conoscerli e capire come e perché appaiono.

La cellulite è una **patologia infiammatoria** dei tessuti sottocutanei ed è causata da un'alterazione della micro circolazione che provoca una cattiva ossigenazione dei tessuti. In questo modo le cellule soffrono e producono delle molecole infiammatorie che richiamano ulteriore acqua fino a che, per difendersi dall'eccesso di liquidi, creano una difesa fibrosa.

Si possono distinguere tre tipi di cellulite.

1. Cellulite edematosa

Crea un edema di liquidi ed è presente nel tessuto adiposo, in particolare nella zona di caviglie, polpacci, cosce e braccia.

2. Cellulite fibrosa

Forma una fibrosi, ossia un aumento del tessuto connettivo che indurisce lo strato adiposo creando il caratteristico aspetto a "buccia d'arancia".

3. Cellulite sclerotica

Forma una sclerosi, ossia indurisce il tessuto formando noduli di grandi dimensioni. La cute risulta dolente al tatto.

L'adiposità localizzata invece è dovuta alla tendenza a ingrassare prevalentemente in alcune zone del corpo a discapito di una dieta corretta e di un'attività fisica costante. Le aree principalmente interessate sono: addome, fianchi, interno cosce e interno ginocchia. Il grasso assunto con gli alimenti viene trasportato dal flusso ematico fino agli adipociti che sono le cellule che contengono i lipidi. Per combattere bisogna partire sempre dalla prevenzione e seguire uno stile di vita equilibrato.



- Fare sport: la pelle diverrà più elastica e la cellulite si noterà meno.
 - Eliminare fumo e alcol.
 - Bere molta acqua.
 - Mangiare frutta e verdura.
 - Utilizzare integratori di aminoacidi (i "mattoni" che costituiscono le proteine) e di acido lipoico (che incrementa il funzionamento del metabolismo).
 - Seguire una dieta equilibrata e non perdere peso drasticamente.
- Una **crema specifica**, se utilizzata con costanza, può migliorare l'aspetto esteriore della pelle. Bisogna però fare attenzione a controllare

che all'interno non vi siano ormoni o composti iodati che aumentano il lavoro della tiroide, rischiando di andare a creare squilibri ormonali.

Una buona crema deve contenere antiedema come l'escina e l'ederina, la betulla e la centella che agiscono sul ristagno dei liquidi e i lipolitici, come i semi e le foglie di caffè e di tè che agiscono sugli accumuli adiposi.

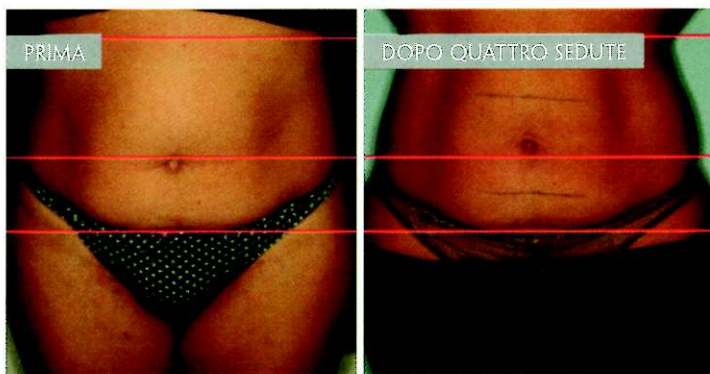
Anche la medicina estetica è in grado di offrire tanti possibili rimedi. Per la cellulite sono ottimi i trattamenti iniettivi come la **mesoterapia**, un trattamento esclusivamente



Intralipoterapia fianchi



Intralipoterapia addome



Intralipoterapia addome

medico che consiste in iniezioni locali intradermiche o sottocutanee di piccole dosi di farmaci.

Un'altra tecnica diffusa è la **carbositterapia**, una somministrazione sottocutanea di anidride carbonica tramite microiniezioni localizzate che permettono una maggiore ossigenazione dei tessuti. Si tratta di un metodo invasivo che può lasciare piccoli ematomi che però scompaiono in pochi giorni.

Altro trattamento da consigliare è l'uso di apparecchiature che combinano l'azione di **laser**, **radiofrequenza** e **luce infrarossi**, come lo Smootshape che trasporta calore nella sottocute in modo sicuro ed efficace, determinando un drenaggio linfatico e riducendo le cellule adipose. Una metodica non invasiva e poco fastidiosa che avviene in un'unica seduta è il trattamento di **Thermage**. Si tratta di una radiofrequenza monopolare in grado di riscaldare i tessuti sottostanti ricompattandoli.

Per l'adiposità localizzata una metodica utilizzata con successo è l'**intra-lipoterapia**.

Alla fine del 2009 è entrato in commercio un dispositivo medico per il trattamento delle adiposità localizzate (**Aqualyx**).

Si tratta di una soluzione acquosa su base microgelatinosa che, iniettata nel tessuto adiposo, modula e favorisce un rimodellamento minimamente invasivo del profilo corporeo. L'intralipoterapia è indicata per la riduzione volumetrica delle adiposità localizzate di media e piccola entità. Le più comuni aree d'intervento sono l'addome, le cosce, i glutei, i fianchi e il mento. Ora che avete tutte le nozioni fondamentali per **riconoscere la cellulite** e combatterla, insieme con l'adiposità localizzata, non vi resta che darvi da fare!

www.annamariaveronesi.it