

Cellulite

Scacco matto alla buccia d'arancia

I trattamenti estetici, chirurgici e fai-da-te per contrastare gli accumuli di grasso e la ritenzione idrica

di Angelica Amodei

Con la consulenza del dott

ERIK GEIGER,



medico chirurgo, specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva.

La cellulite è la principale nemica delle donne e uno degli inestetismi più diffusi (ne soffre circa l'85% delle donne) e, con l'avvicinarsi della primavera e dell'estate, inizia il conto alla rovescia per la prova costume. Questo è, dunque, il momento giusto per mettere in atto tutte le strategie per combatterla, attenuarla... eliminarla definitivamente!

La cellulite non è soltanto un inestetismo: **è una patologia che deriva da un'alterazione del derma e dell'ipoderma, che provoca una cattiva circolazione venosa, ritenzione idrica e accumulo di tossine.**

Ai vari trattamenti estetici è, quindi, fondamentale abbinare sempre un corretto stile di vita che inizia a tavola, associato all'attività fisica.

C'è cellulite e cellulite

Esistono vari stadi di cellulite, o meglio di *panniculopatia edemato-fibro-sclerotica*.

✓ Cellulite edematosa

È quella più leggera, colpisce le ragazze, e si tratta di un accumulo di liquidi del tessuto adiposo sottocutaneo. Se ben trattata, può regredire con maggior facilità.

✓ Cellulite fibrosa

Gli adipociti (le cellule del grasso), tendono a ingrossarsi e ad espandersi verso l'alto, assumendo forme irregolari,

che danno l'effetto della pelle a buccia d'arancia. Si ha una diminuzione della cosiddetta pulizia cellulare, quindi un ristagno di tossine e ritenzione idrica. Le zone di accumulo, quando vengono manipolate, creano dolore.

✓ Cellulite sclerotica

È la più difficile da trattare, perché è dovuta principalmente a una insufficienza del circolo venoso locale, la pelle presenta un effetto a "materasso".



GRAVIDANZA E CICLO

In concomitanza con l'arrivo del ciclo mestruale, specie in chi soffre di sindrome premestruale, si osserva sempre un aumento della cellulite. Lo stesso avviene in gravidanza con l'aumento di produzione di estrogeni e il peso del bimbo che preme sulle strutture vascolari. Mentre si è visto che con la menopausa c'è una diminuzione della cellulite.

Un nuovo trattamento

La grande novità arriva dagli USA. Un nuovo macchinario che non solo cura gli inestetismi della cellulite, ma rimodella il corpo, sciogliendo le adiposità localizzate in poche sedute, senza bisturi e senza dolore.

Di che cosa si tratta?

Due laser combinati, abbinati a un massaggio meccanico, effettuato da rulli, e un processo di aspirazione dei tessuti.

COME AGISCE

Il primo laser aumenta la permeabilità della membrana degli adipociti, il secondo liquefa i lipidi in eccesso. Le cellule di grasso tendono a diminuire di volume (si ingrossano quando si forma la cellulite), ritornando alla loro forma iniziale, riprendendo anche una corretta organizzazione. In poche sedute è possibile osservare una netta diminuzione, se non addirittura la scomparsa, dell'effetto a buccia d'arancia. Al tempo stesso, grazie al massaggio con i rulli, il grasso in eccesso viene trasportato al sistema linfatico ed eliminato attraverso le urine.

Si tratta di una metodologia nuovissima autorizzata da FDA (Food and Drug Administration). Sono necessarie otto sedute per ottenere i risultati ottimali.

Costo: a partire da 120 euro a seduta.



GLI ACCERTAMENTI CONSIGLIATI

Prima di iniziare un trattamento per combattere la cellulite, è sempre consigliato un check-up completo di anamnesi della paziente e della sua famiglia. Associando a questa, le abitudini e lo stile di vita della persona: come mangia, quanta attività fisica compie, se fuma o beve alcolici. Può essere utile un'ecografia dell'ipodermia (strato più profondo della pelle) e, ancor meglio sarebbe un doppler agli arti inferiori, per valutare il circolo venoso.

Sempre attuale: il linfodrenaggio

È senza dubbio un rimedio contrastare la cellulite, prevenirne la ricomparsa dopo trattamenti d'urto (anche dopo, per esempio, la chirurgia). Si tratta di un tipo di massaggio delicato, che contribuisce a eliminare i liquidi che ristagnano nei tessuti, agendo sulla cute e nel grasso superficiale, sciogliendo gli accumuli di adiposità. Al tempo stesso migliora la circolazione e, quindi, l'ossigenazione dei tessuti, regalando alla pelle un aspetto più sano e più bello. Ovviamente è sempre importante affidarsi alle mani di un

operatore esperto. Diffidate dei massaggi troppo violenti: questi devono essere decisi, ma non forti, per non creare danni ai capillari. Inoltre, **tutte le manipolazioni devono essere personalizzate, in base alla situazione del paziente, agli accumuli di cellulite.** Il linfodrenaggio riattiva la circolazione linfatica, responsabile dello smaltimento delle tossine dell'organismo. Al linfodrenaggio si può abbinare o sostituire la **pressoterapia**, i cui benefici sono simili: un macchinario ha il

compito di massaggiare le gambe del paziente. Si indossano speciali gambali, che si gonfiano e si sgonfiano ritmicamente. In questo modo premono e rilasciano tutta la gamba, in particolare modo sugli accumuli. Si ottiene così un'azione drenante dei liquidi stagnanti e si riattiva la circolazione sanguigna. Questo trattamento è però controindicato a chi soffre di vene varicose, problemi renali e cardiaci. È bene sottolineare che prima di sottoporsi a qualsiasi terapia è importante la visita del medico.

IL DECALOGO: ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

Per ottenere il massimo dai trattamenti è fondamentale cambiare lo stile di vita

Alimentazione scorretta e la sedentarietà possono peggiorare la situazione. Concedetevi almeno 30 minuti al giorno di camminate a passo svelto o dedicatevi a un'attività fisica che vi piaccia, da praticare almeno tre volte a settimana.

Vediamo anche il decalogo per mangiare bene e contribuire a mantenersi in salute. Ricordate che è importante avere un intestino regolare.

1. Bere molta acqua, meglio quella oligominerale, circa due

litri al giorno, per favorire il ricambio di liquidi ed eliminare le tossine.

2. Evitare un consumo eccessivo di sale. Il sodio, infatti, favorisce la ritenzione idrica. Potete sostituirlo con erbe aromatiche, peperoncino o spezie che conferiscono molto sapore ai piatti. Ricordate che cibi conservati, salse pronte, dadi da cucina, salumi e insaccati sono ricchissimi di sale, quindi andrebbe limitato il consumo.

3. Favorire le cotture sempli-

ci (vapore, cartoccio, piastra).

4. Arricchite il menu di frutta e verdure (fresche e consumate crude) ricche di vitamina C e antiossidanti, alleati delle nostre vene. In generale dovrete assumere 5 porzioni di vegetali al giorno.

5. Prediligete pasta, pane e cereali integrali ricchi in fibre. Evitate il consumo eccessivo di formaggi, specie quelli stagionati, ricchi in grassi e sale.

6. Non fate mancare all'organismo alimenti ricchi di

potassio, capace di contrastare il sodio. Ne sono ricche le banane, i ceci, le lenticchie, i fagioli, i pomodori, l'origano.

7. Bevete tisane depuranti.

8. Un centrifugato al giorno di frutta e verdura per fare un pieno di vitamine. Ananas, arance, papaia, sedano, carote, ginger, mele: scegliete gli abbinamenti più gustosi per il palato.

9. Non fumate.

10. Non bevete superalcolici. È concesso mezzo bicchiere di vino a pasto.