

Maledetti ormoni...

La cellulite colpisce 9 donne su 10. Tenerla sotto controllo è possibile, prima di tutto con uno stile di vita sano e un'attività fisica regolare.



Di sicuro ha un'indole democratica perché si accanisce sull'esubero ragazzina come sulla curata signora. E non risparmia nemmeno la top model longilinea. Comparire in particolare su braccia, addome, glutei e gambe, privilegiando la parte alta delle cosce dove diventa più ostinata che mai. La *pannicolopatia edemato fibrosa sclerotica*, questo è il nome scientifico della cellulite, è la nemica giurata del 90% delle donne, di ogni età e (lo dicono i medici) è assai difficile da eliminare totalmente. Farebbe infatti parte del corredo genetico femminile e degli ormoni a esso legati, per questo anche le più snelle e filiformi ne sono vittime. «Indica che il pannicolo adiposo ha subito un'alterazione ormonale» conferma Simona Nichetti, medico estetico e nutrizionista, «il che porta nel tempo a una degenerazione dello stesso. Non va confusa con l'adiposità localizzata dovuta all'accumulo sottopelle di cellule di grasso aumentate di volume o di numero, mentre la cellulite è una infiammazione del tessuto che causa un disagio, non solo estetico e non solo riguardante l'estate, periodo in cui ci si scopre di più».

I limiti della chirurgia

Ma se è la prova costume a evidenziare il problema e a creare imbarazzo e complessi, la cellulite si forma e si aggrava passando attraverso vari stadi, così riassunti dalla dottoressa: «In un

primo tempo compare l'edema legato all'infiammazione, visibile solo con il *pinching test* (si stringe con entrambe le mani la zona interessata), seguita poi da una fibrosi manifestata dalla pelle a buccia d'arancia e per ultima la sclerosi con il risultato di una pelle "a materasso". Quest'ultimo stadio porta purtroppo a danni irreversibili». Ma è possibile rimuovere la cellulite con la liposuzione o un altro intervento chirurgico? «No. Non c'è un rimedio chirurgico in quanto coinvolge uno strato tissutale troppo superficiale per un'efficace azione di bisturi e cannule d'asportazione. Il professionista più qualificato per curarla e contrastarla è sicuramente il medico estetico, il quale valuta le diverse cause e concause che sottintendono la patologia e decide il trattamento personalizzato».

Tra le metodiche sono sempre valide la carbossiterapia e la mesoterapia, che migliorano la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, purché applicate tempestivamente nel primo e nel secondo stadio. Sono ottimi i massaggi linfodrenanti, ma è soprattutto un adeguato stile di vita a tenere la cellulite sotto controllo e migliorare la situazione anche nei casi più frustranti. Il che significa avere un'alimentazione corretta e fare esercizio fisico: la sedentarietà infatti è la maggiore alleata dell'odiosa cellulite. E allora se in spiaggia vogliamo apparire con cosce levigate e gambe leggiere e toniche, diamoci da fare!

SETTE MOSSE VINCENTI

1. Alimentazione

La dieta corretta è a basso contenuto di carboidrati e ha un giusto apporto proteico, è ricca di fibre e vegetali, evita i fritti ed è povera di sale. Sconsigliata la perdita di peso rapida che paradossalmente evidenzia l'inetetismo.

2. Liquidi

Bere almeno un paio di litri di acqua ripartiti durante la giornata. Più centrifugati ed estratti vegetali. Evitare gli alcolici e le bibite gassate.

3. Sport

Per attivare il metabolismo e smaltire gli accumuli di grasso sono necessari almeno 30-40 minuti di attività fisica tre volte alla settimana. Il nuoto è lo sport ideale per prevenire la cellulite e ridurla, mentre la corsa può creare qualche inconveniente per i traumatizzanti impatti al suolo.

4. Abiti

Vietati gli abiti e gli accessori troppo stretti e costrittivi, come pure cinture strizzate in vita e jeans iperadesivi.

5. Tacchi

Evitare di indossare scarpe con tacchi alti per un tempo prolungato. Né sono indicate le ballerine piattissime e senza plantare.

6. Alzatevi

Evitare la stasi circolatoria. Se si fa un lavoro sedentario è utile alzarsi ogni ora e camminare per qualche minuto. Vale anche per le attività che comportano lo stare fermi in piedi a lungo.

7. Donne & uomini

Tenere regolato l'intestino, magari utilizzando i probiotici prescritti dal medico. La maggior parte di questi suggerimenti va bene pure per gli uomini, anche se la rara cellulite maschile si trova solo nella zona addominale.

