

# 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.



**D**i 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.

