

Consigli di BELLEZZA

Una passeggiata al giorno combatte la cellulite

Per attenuare la pelle a buccia di arancia e impedire la formazione dei cuscinetti è bene camminare tutti i giorni per tre chilometri, eliminare il sale e bere molto



1) La Crema Gel Fredda Cell-Plus di Bios Line contrasta la cellulite, la pelle a buccia di arancia e migliora il microcircolo grazie alla sua speciale formulazione che contiene alghe azzurre, centella, mimosa, orchidea e vitamina C. 2) Il Siero Intensivo Anticellulite di Collistar contiene anche cellule staminali vegetali che combattono la cellulite. 3) EBC di Pupa è il trattamento d'urto drenante antiacqua che contiene le vitamine E, B e

C. 4) Bruxcel Silhouette di Pool Pharma è il pantaloncino rimodellante che stimola il microcircolo perché sviluppa un massaggio continuo. 5) Iodase Staminal Cell di Natural Project è la crema che contiene cellule staminali vegetali a cessione multipla che riducono gli inestetismi della cellulite e rendono la pelle compatta, tonica e distesa perché riparano qualsiasi genere di tessuto e stimolano il rinnovamento delle cellule. 6) Lo scrub levigante preparatore Anticell + di Bottega Verde sfrutta l'azione esfoliante dei sali e quella emolliente degli oli vegetali per restituire alla pelle tono e luminosità. 7) La Crema contro gli inestetismi delle cellulite Natocosmetic dell'istituto erboristico L'Angelica ha una speciale formulazione, tutta naturale, che riattiva il metabolismo delle cellule e la circolazione.

I NOSTRI CONSIGLI

Per scoprire se la vostra è davvero cellulite, e non qualche chilo in più, fate la "prova fossetta". Premete con le dita sulla zona sospetta e guardate la reazione della pelle: se la fossetta che si crea sparisce subito e non avvertite dolore, allora è solo un accumulo di grasso. Se invece la fossetta permane per qualche secondo, la pelle è fredda e si

percepiscono piccoli noduli sottocutanei, allora è cellulite.

- Evitate di stare a lungo in piedi e ferme: questa posizione causa una stasi del sangue nelle vene.

- Soia, cicoria, bieta e spinaci aiutano a regolarizzare gli squilibri ormonali che possono fare aumentare la cellulite.

Per attenuare i fastidiosi inestetismi della cellulite, come la buccia di arancia e i cuscinetti di grasso, consiglio di seguire, con costanza, alcune semplici regole quali: camminare tutti i giorni per tre chilometri, ridurre drasticamente il sale, bere almeno due litri di acqua al giorno e inserire nell'alimentazione quotidiana ananas, mele, melone, more, mirtilli e lamponi».

Queste sono le parole di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come prevenire e attenuare la cellulite e gli chiediamo: «Professore, perché consiglia di fare una passeggiata di almeno tre chilometri ogni giorno?».

«Perché camminare stimola il flusso del sangue», risponde il professor Di Pietro. «Infatti la cellulite è causata soprattutto da una alterazione del microcircolo. I vasi sanguigni perdono elasticità e si dilatano lasciando uscire la parte più acquosa del sangue che si raccoglie tra le cellule adipose, cioè grasse. Queste cellule, quindi, si "ammucchiano" e non riescono più a "respirare", a rifornirsi di ossigeno e a trasferire nel sangue le tossine e i materiali di scarto, formando così i famosi cuscinetti, cioè la pelle "a materasso". Dunque per evitare tutto questo bisogna riattivare il microcircolo del sangue. Sempre per questo motivo, passeg-

giando consiglio di insistere soprattutto sui muscoli del polpaccio perché quando si muovono esercitano una pressione sulle vene spingendo il sangue verso l'alto. Ma, per prevenire e attenuare la cellulite, consiglio anche una drastica riduzione del sale a tavola».

«Mangiare l'ananas aiuta»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché il sale trattiene l'acqua e gonfia i tessuti. Inoltre per evitare la ritenzione idrica consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno. Suggestivo anche di inserire nell'alimentazione quotidiana l'ananas, che contiene bromelina, una sostanza che contrasta proprio la ritenzione, ma anche mele e meloni, che hanno una efficace azione diuretica, e poi more, mirtilli e ribes, perché ricchi di bioflavonoidi che favoriscono una corretta circolazione. È meglio rinunciare del tutto, invece, a caffè e fumo: sono vasocostrittori e riducono quindi la quantità di sangue che arriva alla periferia del corpo e anche l'ossigenazione di cui parlavo prima. In più fumare sviluppa molto i radicali liberi, sostanze che danneggiano le nostre cellule e quindi anche quelle delle vene, e interferisce con

la normale ossigenazione dei tessuti favorendo l'accumulo di scorie nei vasi sanguigni. Ma vorrei dare anche un altro consiglio. Evitate pantaloni attillati, autoreggenti e cinture troppo strette: ostacolano la circolazione del sangue».



Il professor Antonino Di Pietro