

## Guida al benessere

**Trattamenti** Se la manipolazione è troppo energica può rompere i capillari già infiammati. I comportamenti da correggere

# Radiobisturi e carbossiterapia Così la cellulite migliora

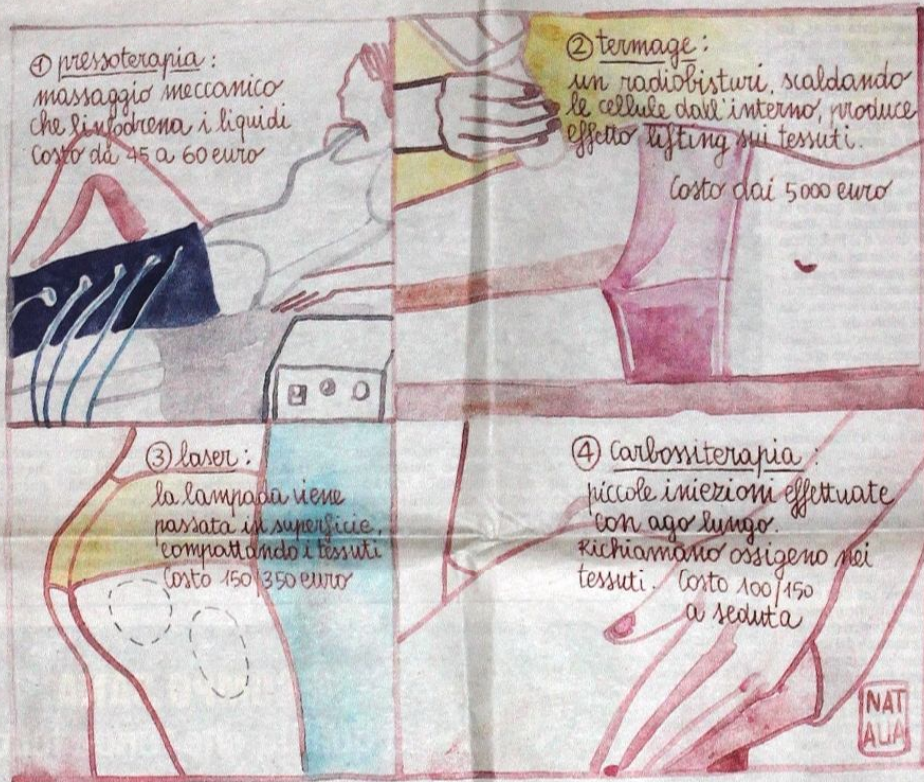
## Curiosando

di Giancarla Ghisi

Pompelmo, pera, castagna  
Le maschere da fare subito



La frutta alleata della bellezza. «In questo periodo — spiega Mariabruna Zorzi, di Mariabruna Beauty di Brescia (mariabruna.it, nella foto alcune maschere già pronte) — anche la pelle ha bisogno di un periodo detox per ricaricarsi. Sette minuti tutte le mattine per una maschera a base di frutta da applicare sul viso mentre si fa colazione bevendo un centrifugato o una spremuta. La frutta è ricca di antiossidanti, vitamine e sali minerali. Si possono utilizzare le maschere già pronte o realizzarle al momento. Per il fai da te serve un cucchiaino di miele, tre di farina integrale e passata di frutta. Per la pelle tendente al grasso va bene un mix di pompelmo e cetriolo, per quella delicata la banana e la camomilla, la mela invece aiuta a tonificare, la pera ha un effetto esfoliante, la castagna per pelli arrossate e congestionate. Non deve restare molto in posa e si elimina con acqua tiepida». Il fai da te può essere completato con sedute in istituto. «Serve un effetto stimolante. Poi si trattano i singoli problemi, ma la fase detox è indispensabile».



**L**a notizia «confortante» è che ne soffre il 90 per cento delle donne, non ne sono esenti le star. Il motivo è semplice: la cellulite è un disturbo familiare, su base ormonale. «Si può essere magri ed avere la cellulite e grassi e non averla», conferma **Marcello Ticca**, vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. Solo gli uomini ne sono immuni, con buona pace della parità di genere.

A noi non resta che attrezzarci per contrastarla, soprattutto in vista dell'estate. Il problema però è come districarsi tra trattamenti e false speranze. «Non esiste una cura definitiva per la cellulite, se ne posso-

## La cura definitiva non esiste, ma si può fare molto I massaggi? A volte la peggiorano

no tuttavia mitigare gli inestetismi: è come essere alti un metro e 50 cm e sperare di arrivare a 1.80». La dichiarazione, netta, è di **Marcello Ruspi**, chirurgo vascolare, direttore del centro medico Sanpietro di Milano che ha contribuito a mettere a punto metodi di anticellulite, tre delle quali riconosciute dalla Food and Drug Administration.

«L'effetto buccia d'arancia che colpisce glutei, cosce e fianchi è causato da un processo infiammatorio i cui effetti sono ritenzione idrica, ridotta vascolarizzazione e infiammazione cronica dei tessuti sottocutanei», spiega la dermatologa milanese **Elsabetta Serbelloni**. La prova davanti allo specchio può essere seguita da pizzicotti della pelle: la cellulite di solito è dolerosa. Per contrastarla, occorre determinazione e convinzione. «I risultati più efficaci si ottengono con

una sinergia di metodiche e un corretto stile di vita», spiega Ruspi. «Quando è a uno stadio lieve possono bastare massaggi con creme specifiche contenenti caffeina o ormoni (controindicate nel caso di ipertiroidismo), attività fisica come camminata veloce e nuoto», continua la specialista. «Ma attenzione al massaggio manuale: se è troppo energico rischia di essere dannoso. Può rovinare il mesoderma, la linea Maginot del microcircolo, lasciando i buchi o rompere i capillari già infiammati», avverte Ruspi. «Meglio 40 minuti di pressoterapia, massaggio meccanico che cerca di svuotare le gambe dai liquidi».

Altre «armi» consigliabili? «Tra le più efficaci tre metodologie non invasive — prosegue Ruspi —. La prima è il termage, riconosciuto dalla Fda già nel 2006: un radiobisturi monopolare, in origine usato come antiage. Scaldando le cellule dall'interno, produce effetto lifting sul tessuto (una sola seduta, gli effetti durano circa 4 anni, costo dai 5 mila euro)». Quindi il laser: smooth shape o ultrashape. «Tutti agiscono con un laser a 651 nanometri: una lampada incide le cellule di grasso, mentre un manipolo passato in superficie compattata i tessuti. Adatto per chi ha una cellulite lieve. Servono da 8 a 12 sedute (costo da 150/350)». La terza è la carbossiterapia «Piccole

**Il peso del cibo**

«Non c'è una dieta che faccia sparire la cellulite: non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione»

iniezioni effettuate con un ago molto sottile che introduce anidride carbonica e un gas innocuo in grado di richiamare ossigeno nei tessuti. Una seduta a settimana (100/150 euro) con effetti via via visibili», spiega **Maria Gabriella Di Russo**, medico estetico a Milano e Roma. Infine la chirurgia invasiva consigliata per inestetismi più gravi. «Nel 2008 ho messo a punto il "cellulaze" — nota **Marcello Ruspi** —: con una piccola cannula molto sottile si entra nei tessuti e si tagliano i setti fibrosi causa dell'inestetismo della cellulite (costo da 2.500 a 10.000 euro)».

Meglio agire tempestivamente, «con la consapevolezza che tra i fattori di rischio sono la sedentarietà, le terapie ormonali, i jeans troppo stretti, le scarpe con il tacco troppo alto e una postura errata delle gambe: un piede sotto la coscia e l'accavallamento», prosegue il chirurgo. Quindi i falsi miti. «Sull'efficacia della mesoterapia non c'è evidenza scientifica», conclude Ruspi. «Non è vero che il pilates è la ginnastica più adatta, ben più efficaci restano nuoto, camminata veloce e bicicletta, tutte le attività che inducono sforzo e movimento non eccessivo ma continuo», sottolinea **Serbelloni**. «E non c'è dieta che faccia sparire la cellulite — conferma **Marcello Ticca** —. Non esiste relazione diretta tra l'infiammazione locale e l'alimentazione, ma certe cattive abitudini possono peggiorarla. Quali? «Predilezione per dolci, grassi, dolciumi, cibi ricchi di conservanti».

**Maria Teresa Veneziani**

© RIPRODUZIONE RISERVATA