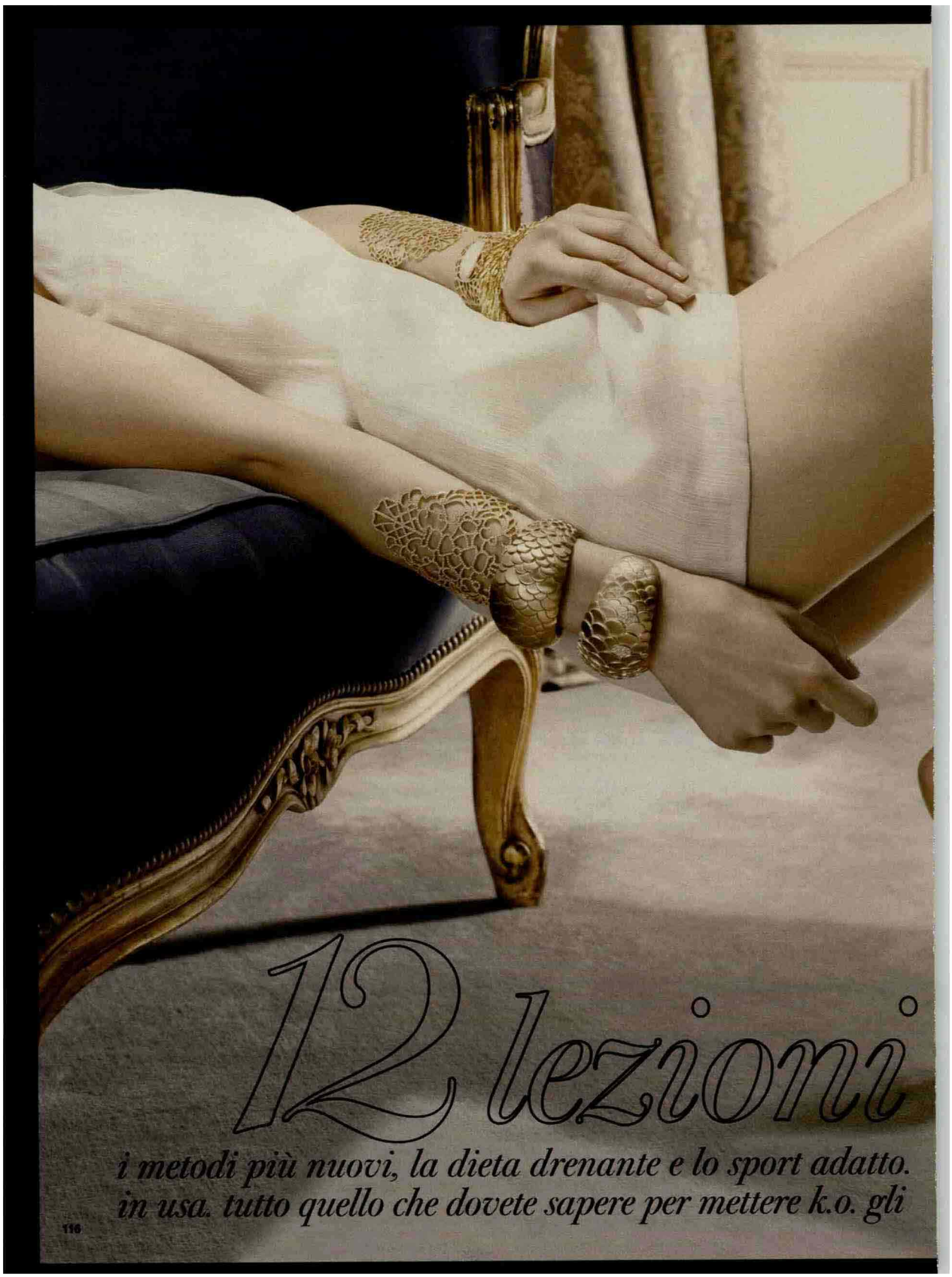
GLAMOUR

Mensile

Data 05-2010
Pagina 116/20
Foglio 1 / 4

www.ecostampa.it



095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

GLAMOUR

Mensile

Data 05-2010
Pagina 116/20
Foglio 2 / 4

www.ecostampa.it

sulla cellulite

ma anche lo scrub fai da te e l'apparecchio sciogligrasso made odiosi cuscinetti. e sfoggiare una silhouette ultratonica.

di Carla Tinagli. Foto di Karen Collins/Trunk Archive/Contrasto

Passate da un rimedio all'altro senza sapere che cosa fare davvero contro la cellulite? Cambiate strategia: analizzate il problema (comune a 8 donne su 10) dall'origine e cercate soluzioni ad hoc. Ecco **12 microlezioni** che vi aiuteranno a mantenere in forma le vostre curve.

1 Prima di tutto imparate a riconoscerla

«Pizzicate con le dita il "cuscinetto": se la pelle appare bucherellata e bianca, si tratta di cellulite al primo stadio o edematosa», dice il chirurgo estetico Pier Antonio Bacci. «In questo caso scegliete una **dieta diuretica** povera di sale, fate attività fisica costantemente, eseguite cicli di massaggi drenanti e usate prodotti tonificanti. Secondo caso: se la pelle fa male ed è fredda, si tratta di una cellulite avanzata; si manifesta con la presenza di piccoli noduli (fibrosa) o di tessuto duro (sclerotica). Allora, oltre alla dieta e allo sport, si può ricorrere al medico per intervenire con trattamenti di microiniezioni di sostanze lipolitiche nel derma».

2 La forma del corpo non mente

Se avete una struttura corporea ad anfora (vita stretta e fianchi mediterranei), è probabile che abbiate una predisposizione **genetica** alla cellulite. «In questo caso bisogna giocare d'anticipo e prevenirla già dall'adolescenza», spiega la dermatologa Magda Belmontesi. «Fate sport tre volte alla settimana, seguite una dieta povera di grassi e, se potete, evitate di assumere farmaci con ormoni».

3 Lo smog di città: un nemico

Recenti studi hanno dimostrato che c'è un legame tra cellulite e inquinamento. «L'aggressione atmosferica stimola l'ossidazione dei **capillari e crea problemi circolatori, una delle cause dei cuscinetti**», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «È per questo che contro la cellulite fa bene l'aria ricca di iodio: accelera il metabolismo, favorendo la microcircolazione». Avete dubbi sulla destinazione delle prossime vacanze? Fatele al mare.

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

GLAMOUR

Mensile

Data 05-2010
Pagina 116/20
Foglio 3 / 4

www.ecostampa.it

Attiva la combustione dei grassi Soin Minceur Avancé Celluli Laser™ Slim.Code, Biotherm (€49).

le star del red carpet applicano i fondi di caffè sulla pelle e riducono così l'aspetto a buccia d'arancia

4 Il fai da te della nonna? No, da diva

Si sa che il caffè è l'ingrediente anticellulite per eccellenza, tanto che alcune star (per esempio Jessica Biel) lo userebbero sul corpo. «Agisce come uno scrub che riduce l'aspetto a buccia d'arancia della pelle e, per la capacità lipolitica della caffeina, sgonfia le gambe», conferma Magda Belmontesi. «Mescolate dei fondi di caffè con **miele** o **olio di oliva**, massaggiateli sulla parte e avvolgetela con una pellicola per 15 minuti, poi sciacquate».

5 Se oltre ai cuscinetti c'è di più

La cellulite non è localizzata, ma ha attaccato pancia, glutei, cosce e fianchi. Bisogna agire con un metodo urto ad hoc. «L'ultima novità arrivata dagli Usa si chiama SmoothShapes. È un **macchinario** che fa un massaggio meccanico drenante con un leggero **effetto ventosa**, abbinato all'azione di un laser che scioglie il grasso nelle cellule adipose», dice il medico estetico Maria Gabriella Di Russo. «Il trattamento è indolore, dura 30 minuti e si consigliano 2 sedute 2 volte alla settimana per 4 settimane. Il risultato dura per 6 mesi, poi si ripete». Info: tel. 02-36504400.

6 Lo yoga antigonfiore

Lo sanno bene Madonna e Julia Roberts, che lo praticano da anni: lo **yoga** combatte gonfiori e ristagni di liquidi. «Favorisce il ricambio di ossigeno e migliora la circolazione sanguigna e linfatica», dice l'insegnante Emina Cevro Vukovic. Le tre posizioni ad hoc sono: la mezza candela, distese a terra portate le gambe dietro la testa rilassandovi per 8 respiri; il tuffo del cigno, a pancia in giù inspirate e contraete gli addominali, alzate testa, petto, gambe e braccia per 5 respiri; l'aquila, stando in piedi, incrociate gli avambracci e unite i palmi delle mani, attorcigliate una gamba intorno all'altra e scendete verso terra stringendo le cosce.

7 Questi cibi sono amici

A tavola non dimenticate mai queste poche, ma utili, regole base: riducete il sale (trattiene l'acqua), gli zuccheri e i grassi perché, se non bruciati con un'adeguata attività fisica, si trasformano in tessuto adiposo. «Abbondate con i cibi ricchi di **fibre come frutta, verdura, legumi e cereali integrali**», dice Antonella Nassi, dietista al Centro Relilax di Montegrotto Terme (Pd). «Impediscono l'assorbimento di grassi e zuccheri, e regolano l'intestino».

8 Bere sì, ma l'acqua col pH giusto

Tutti sappiamo che bisogna bere due litri di acqua al giorno, ma non tutte le acque sono uguali. Leggete bene l'etichetta. «Quella "anticellulite" è naturale, con un **pH intorno a 7**: così tiene sotto controllo **l'acidità** corporea che, se è elevata, ostacola

Profumata Aromatic Sculpting Concentrate Body Creator, Shiseido (€59).

Azione lipolitica Siero Intensivo Anticellulite, Collistar (€41), con cellule staminali vegetali effetto "ultrasuoni".

Aiuta la circolazione Trattamento Intensivo Anti-Cellulite Effetto Snellente CelluDestock, Vichy (€29). Con caffeina pura.

Effetto guaina Morpho-Slim Ventre & Taille, Lierac (€59). Con estratto di alga bruna.

A 360 gradi Gel Amincissant Anti-Cellulite Body Excellence Slim Précision, Chanel (€99). Riattiva la circolazione e rassoda.

Multifunzione Offensive Cellulite 4 jours Triple Impact, Elancyl (€32,50). Leviga, scolpisce e ritarda la ricomparsa.

Si lascia in posa 15 minuti Fango Plancton Anticellulite, Terme di Saturnia (€77).

Ultrafast Gel "Zero" Cellulite Body, Sephora (€21,90). Con tè verde e frutti rossi.

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

GLAMOUR

Mensile

Data 05-2010
Pagina 116/20
Foglio 4 / 4

www.ecostampa.it

Risultato express
Good-bye cellulite 10 Giorni my effect, Nivea (€12,12).

Esfolia in modo soft
Smoothing Cream Turnaround Body, Clinique (€56).

Leviga la pelle
Gel Doccia Esfoliante Lipofusion, Rilastil (€25).

Modella cosce e glutei
Body Kare Design Trattamento Anti Cellulite, Korff (€32). Si massaggia per 5-10 minuti.

Tonificante
Lait Hydratant Anti-Relâchement Sculpt System, Institut Esthederm (€35,50).

sì all'acquagym e al nuoto: sono tonificanti e uniscono all'attività fisica un leggero idromassaggio

la diuresi», dice il nutrizionista Pier Luigi Rossi. «Il **residuo fisso**, che indica la quantità dei sali minerali capace di stimolare l'eliminazione dei liquidi, deve superare i 300 mg al litro».

9 Il meglio dello sport aerobico

Non dimenticate l'attività fisica. L'"effetto matelassé" si combatte con il **walking, la bicicletta e il pattinaggio**. «Sono sport **aerobici**: richiedono poco sforzo, ma costante e prolungato, che potenzia la capacità cardiovascolare e aumenta il consumo calorico», dice Belmontesi. «Anche le **discipline acquatiche** sono consigliate, perché il movimento dell'acqua, facendo un leggero massaggio, favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso».

10 Le iniezioni che fanno bene

Il medico vi ha consigliato la mesoterapia contro la cellulite fibrosa? Fidatevi: è una delle più efficaci e oggi è anche indolore. «La tecnica si è evoluta in **microterapia**, perché le iniezioni dei **farmaci lipolitici**, che riattivano il processo di combustione dei grassi, sono eseguite con aghi sottilissimi, che non fanno male», dice Bacci. «È necessario un ciclo di 10-20 sedute, una alla settimana».

11 Il massaggio preferito dalle star

Il massaggio è uno dei metodi migliori per stimolare il flusso sanguigno. Sceglietelo meccanico, perché è più efficace e la pressione si può modulare. Non a caso Endermologie Lpg, che esegue un **massaggio aspirante**, è uno degli apparecchi cult tra le celebs (Penélope Cruz ed Elle Macpherson). «La tecnica interviene sulla parte e svolge un'azione drenante», dice Belmontesi. «Ora il manipolo che si utilizza è più grande: tratta una **zona maggiore** e il risultato è potenziato da una crema anticellulite che si applica dopo il trattamento». Il ciclo è di 14 sedute, da ripetere con frequenza bisettimanale. Info: www.endermologie.com

12 La cura su misura ora è possibile

In palestra seguite un programma **superpersonalizzato**? Adottatelo anche nella lotta alla cellulite. L'ultimo metodo custom-made è un mix di macchine da gym ed elettrodi, che stimolano il metabolismo, proposto dai Vip Center. Dopo un attento **check-up**, vi assegnano un training che utilizza il Dynamic, un apparecchio che migliora la circolazione e, nello stesso tempo, lo **step**. Mentre salite e scendete dalla pedana, gli elettrodi agiscono direttamente sui cuscinetti. Dynamic vanta quattro programmi, a seconda dello stadio di cellulite. I cicli partono da 10 sedute. Info: www.vipcenter.it

Contro la cellulite più resistente
Roll-On Doppio Massaggio BodyTonic, Garnier (€11,65).

Per perdere centimetri
Concentré Activateur Minceur Slimissime 360°, Lancôme (€48).

In maxiformato
Crema Anticellulite Azione 24 Ore Slim -1Taglia Corpo Nuovo, Deborah Bioetyc (€16,90), con estratti di alghe atlantiche.

6 volte più concentrati
A rilascio continuo, Perfect Slim Patch Body Expertise, L'Oréal Paris (€16).

Dimagrimento by night
Trattamento Snellente Intensivo Notte, Somatoline Cosmetic (€48).

Contro i gonfiori
Huile Satinante Créatrice de Fermeté Dior Svelte, Dior (€48,65).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

Magda Belmontesi