

BEAUTY
& BODYRAGAZZE
in gamba

Non solo creme e massaggi.
Se assunti con costanza,
gli integratori danno una marcia
in più alla lotta a cuscinetti
e pelle a buccia d'arancia

Anche quest'anno è iniziata la corsa contro il tempo per arrivare in forma alla prova costume. L'obiettivo? Ridurre la cellulite e ottenere una pelle più compatta, naturalmente. Per dare battaglia a uno degli inestetismi più democratici - che interessa circa l'80% delle donne - gli integratori alimentari sono validi alleati. «L'integratore non è un farmaco, ma **un supporto dietetico**

ad azione sistemica, cioè non localizzata» spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano e Vigevano (PV). «La scelta andrebbe fatta comunque su consiglio del medico, per valutare lo stato di salute generale, eventuali allergie e la compatibilità con eventuali terapie seguite, specie se si soffre di patologie a carico di reni o fegato». A seconda delle necessità, è possibile alternare l'assunzione di due tipologie differenti di prodotto.



in *sinergia*

Per ottimizzare il workout degli integratori, a tavola è bene limitare il consumo del sale, di condimenti grassi come burro e margarina, salumi, formaggi stagionati, alcol e caffè. «Si a frutta e verdura di stagione, centrifugati e passati di verdura freddi, ideali per un pasto light in estate. Semaforo verde anche per legumi e yogurt che aiutano il transito intestinale e il conseguente assorbimento dei nutrienti. Sul fronte attività fisica prediligere nuoto e aqagym perché l'acqua è un drenante naturale che tonifica e non affatica la circolazione» conclude Belmontesi.

- 1 Diuredim di Named aiuta a smaltire i grassi in eccesso (farmacia, 19,90 euro).
- 2 La moringa olifera di Bios Line Cell-Plus Integratori Linfodestock agisce sul metabolismo dei lipidi accelerandolo (farmacia e parafarmacia, 23 euro).
- 3 Per dare sprint al microcircolo c'è Cellu-Light Plus di Equilibra (grande distribuzione, 9,50 euro).
- 4 Erbamea Ananas Cell Fluido Concentrato contrasta la ritenzione (farmacia ed erboristeria, 15 euro).
- 5 L'obiettivo di Kilocal Depurdren Slimcell di Pool Pharma è il controllo del peso (farmacia, 19,80 euro).
- 6 New Nordic Skin Care Cellufit Action usa la colina per stimolare il metabolismo (farmacia e parafarmacia, 39,95 euro).
- 7 Il mix di estratti di Diurebe Forte Drink di ESI depura in profondità (farmacia e parafarmacia, 18 euro).
- 8 Primum Mini Drink Dren l'Acquaretico di Specchiasol drena i liquidi (farmacia ed erboristeria, 19,40 euro).
- 9 Grazie a betulla, tarassaco e wasabi Adipoxan Start Detox di Naturando elimina le tossine (farmacia ed erboristeria, 13,50 euro).
- 10 Il complesso di attivi naturali di Cell-Mech Compresse Gianluca Mech snellisce e migliora la texture cutanea (farmacia ed erboristeria, 29,90 euro).

Simona Lovati



DRITTE AL BERSAGLIO

In genere, gli integratori devono essere presi almeno per due/tre mesi per vedere dei risultati, a cui far seguire un periodo di pausa. **Quelli dedicati alla cellulite hanno proprietà drenanti**, al fine di riattivare il microcircolo linfatico ed eliminare la ritenzione idrica, e sono a base di estratti vegetali come edera, centella asiatica, equiseto, ippocastano, pompelmo, gambi di ananas e di carciofo. «Nella loro composizione possiamo trovare anche estratti

di flavonoidi quali mirtillo e frutti rossi, utili per proteggere e rafforzare vene e capillari» sottolinea la specialista. Non dimentichiamo che spesso **la cellulite è associata ad accumuli adiposi**. Per questo, possiamo contare su prodotti che contengono estratti di caffeina, tè verde, ginseng e ginko biloba, che **accelerano il metabolismo stimolando i muscoli a bruciare più grassi** quando si fa movimento».