


adv

CHANEL
FINE JEWELRY
COLLECTION N°5
▶ SCOPRIRE



R CONTENUTO PER GLI ABBONATI PREMIUM TRATTAMENTI CORPO

f X e in p w

Cellulite, come eliminarla? I rimedi contro la ritenzione idrica

L'edema, la buccia d'arancia o la pelle a materasso possono essere letti come segnali: di seguito, la guida degli esperti per fare un'autodiagnosi della propria cellulite e capire come trattarla in base allo stadio

di Claudia Bortolato



23 MAGGIO 2024 ALLE 03:50

5 MINUTI DI LETTURA

f La cellulite è parte di noi: inestetismo molto diffuso (ma considerato tale solo dal secolo scorso), grazie al movimento della *body positivity* non è più vista come un tabù, anche perché nel frattempo anche la questione femminile si è evoluta, influenzando positivamente la **normalizzazione** delle diversità dei corpi femminili. "Non

X

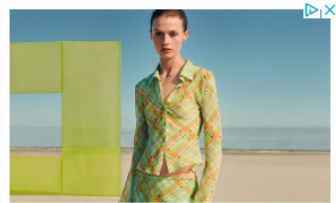
e

in

p

w

adv



MANGO

Cellulite, come eliminarla? I rimedi contro la ritenzione idrica

L'edema, la buccia d'arancia o la pelle a materasso possono essere letti come segnali: di seguito, la guida degli esperti per fare un'autodiagnosi della propria cellulite e capire come trattarla in base allo stadio di Claudia Bortolato 23 Maggio 2024 alle 03:50

5 minuti di lettura La cellulite è parte di noi: inestetismo molto diffuso (ma considerato tale solo dal secolo scorso), grazie al movimento della body positivity non è più vista come un tabù, anche perché nel frattempo anche la questione femminile si è evoluta, influenzando positivamente la normalizzazione delle diversità dei corpi femminili. "Non sto cercando di nascondere la cellulite sulla coscia: preferirei di gran lunga esporre tutto. Mi spaventa vedere le persone sconvolte quando mostro 'troppo' di me", ha dichiarato di recente Florence Pough in un'intervista a Elle Uk. "Sottomettere le donne commentando i loro corpi ha funzionato per molto tempo. Penso che ora siamo in questa fase in cui molte persone dicono: 'Non me ne frega un c***. Dobbiamo continuare a ricordare a tutti che c'è più di una ragione per cui il corpo delle donne esiste". Florence Pough (GettyImages) IERI E OGGI La storia della cellulite (e di come è stato inventato un inestetismo) Martina Manfredi 29 Ottobre 2022 La cellulite e i suoi stadi A livello dermatologico, la cellulite è un'alterazione del microcircolo: l'edema (lo stadio d'esordio), la buccia d'arancia (fase intermedia) o la pelle a materasso possono essere letti come il segnale - o un campanello d'allarme - che sprona a fare una sorta di autodiagnosi per capire a quale stadio si trova la progressione della cellulite e passare di conseguenza a trattamenti mirati. «La cellulite è a tutti gli effetti una malattia infiammatoria e degenerativa dei tessuti - definita P.E.F.S. (Panniculopatia EdematoFibro Sclerotica) in termini medici -, dovuta essenzialmente ad un'alterazione del microcircolo e al conseguente accumulo di liquidi nei tessuti cutanei. Se viene trascurata, nel tempo può degenerare in insufficienza linfatica o in patologie posturali», fa notare la dermatologa plastica Mariuccia Bucci, presidente dell'ISPLAD. La cellulite andrebbe dunque trattata fin dai suoi esordi, perché gli avvallamenti e la disomogeneità della pelle sono la punta dell'iceberg di problemi che coinvolgono gli strati profondi di cute e sottocute. «In questo senso, gli inestetismi della buccia d'arancia possono essere interpretati come un incentivo per impostare un percorso ragionato di cura e prevenzione, a partire dalla correzione di quegli stili di vita - scarso movimento, errate abitudini alimentari, fumo, eccesso di alcolici, stress - che possono scatenare o aggravare la progressione della cellulite dal primo stadio, edematoso, a quello fibrotico, il più ostico da trattare», aggiunge il dermatologo e cosmetologo Leonardo Celleno, presidente [AIDECO](#). Di seguito, come fare un'autodiagnosi della cellulite in base al suo aspetto e come trattarla di conseguenza. CORPO Che cosa aspettarsi realisticamente da una crema anticellulite (e perché ce ne siamo disinnamorate) di Martina Manfredi 02 Maggio 2024 [A QUESTO LINK, UNA SELEZIONE DI COSMETICI CHE AIUTANO A TRATTARE GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE](#) Tessuti gonfi e molli Se al tatto non si avvertono sensazioni particolari (se non quella di affondare la mano in un tessuto pregno d'acqua) e alla vista la pelle presenta lievi avvallamenti o buchetti, è facile che si tratti di cellulite edematosa, di primo stadio. Sebbene sia del tipo più recente, anche la cellulite edematosa si sviluppa nel corso di anni. «Insieme alla pressoterapia o ai massaggi linfodrenanti manuali, per questa cellulite funzionano ancora i trattamenti soft, come l'elettroporazione: un apparecchio ad alta tecnologia non invasiva emette un impulso elettrico che apre i 'canali acquosi' della pelle, che così diventa più ricettiva alle molecole drenanti, lipolitiche e tonificanti infuse, restituendo velocemente compattezza ai tessuti», spiega la dottoressa Bucci. L'effetto dura 2-3 mesi con cicli di 10 sedute (circa 110 euro l'una). In alternativa, anche per il linfedema e la scarsa tonicità è efficace la carbossiterapia, con microiniezioni di anidride carbonica. «Iniettata localmente, la CO2 dilata i vasi, ossigena i tessuti, stimola il drenaggio linfatico e scioglie le cellule di grasso più superficiali», dice Bucci. Il ciclo base è di 10 sedute da circa 120/150 euro l'una. CORPO Massaggio linfodrenante: tutto quello che dobbiamo sapere sul trattamento detox preferito dalle star di Martina Manfredi 12 Aprile 2024 Per la cellulite 'molle', le formule cosmetiche d'elezione contengono sostanze drenanti e stimolanti, come linfa di betulla, escina, centella asiatica, rusco, abbinanti a molecole dermorassodanti come l'acido boswelico e i fitoestrogeni da soia e da altri legumi, che aiutano anche a minimizzare le eventuali smagliature. Utili anche i trattamenti di body wrap a base di preparati di origine marina o vegetale (plancton, alghe, mix di erbe, oli essenziali, sali e fanghi), che potenziano l'azione mirata contro ritenzione idrica, compattando e levigando nel contempo la pelle. Sul fronte inner beauty: «Per contrastare la cellulite edematosa sono utili gli estratti botanici che drenano e stimolano il microcircolo, come ananas, ippocastano, ginkgo biloba, semi d'uva, corteccia di pino, ribes o altri frutti di bosco», consiglia Celleno (cicli di 2-3 mesi). Cuscini caldi e compatti Se poggiando la mano sui cuscini la sensazione è quella di una cute calda e compatta e l'aspetto è quello tipico della 'pelle a materasso', è facile che si tratti di cellulite con una componente adiposa, soprattutto se è associata al sovrappeso, anche leggero. Compare soprattutto su cosce, glutei, ginocchia, addome, fianchi e non di rado si sovrappone alla culotte de cheval. Il lato positivo: gli accumuli di grasso a volte tendono a nascondere l'aspetto a buccia d'arancia, poiché rendono la superficie cutanea più tesa. Tra i trattamenti soft di body contouring c'è la Lecilisi (liposcultura soft), con iniezioni

Cellulite, come eliminarla? I rimedi contro la ritenzione idrica

nel tessuto adiposo di acido desossicolico, che solubilizzano i grassi riducendo il volume. «Oppure ci sono gli ultrasuoni microfocalizzati, efficaci in particolare sulla cellulite adiposa di braccia, glutei e culotte de cheval: tonificano e hanno una leggera azione liporiducente», racconta Bucci (da 3 sedute mensili da 400 euro l'una). Pillole fitness Perdere una taglia e rassodare: il workout studiato per noi da Federica Accio, alias Informaconfede di Donatella Genta 28 Maggio 2023 Ai trattamenti in ambulatorio si possono associare anche dei supplementi con estratti liporiducenti come il CLA (acido linoleico coniugato), che modula il deposito dei grassi nei tessuti adiposi. «Utili anche il guaranà e il tè verde, che aumentano la termogenesi, ossia la spesa energetica dell'organismo, e favoriscono la lipolisi, lo smaltimento dei grassi», dice Celleno (cicli di 2-3 mesi). Sul fronte cosmetico, occorrono formule sia drenanti sia riducenti, per esempio con Fucus vesiculosus, estratto dalla quercia marina, un'alga che agisce sulla mobilitazione dei grassi, e la caffeina, che stimolando l'enzima lipasi aiuta a ridurre le adiposità localizzate. Validi anche l'ippocastano o la sinefrina, estratta dall'arancio amaro, e altri attivi che intervengono nel processo di lipolisi, ovvero lo smaltimento dei grassi, come spirulina, carnitina, cola. «Utili anche i fanghi termali e a base di alghe, da lasciare in posa per almeno 30-40 minuti: oltre ad essere liporiducenti, disinfiltrano i tessuti più superficiali dalle scorie e richiamano per osmosi l'acqua, favorendone l'eliminazione. Unico neo: devono essere usati con attenzione da chi ha problemi di tiroide, perché spesso contengono iodio», avverte Celleno. **BENESSERE Biohacking**: le tecniche di remise en forme per invertire la rotta dell'invecchiamento di Claudia Bortolato 14 Aprile 2024 Cute fredda e dura, con noduli dolorosi Lo stadio avanzato della cellulite, quello di tipo fibroso, è caratterizzato da piccoli granuli sottocutanei e indurimento dei tessuti. L'aspetto è una pelle a materasso con nodolini ben visibili su cosce, addome, fianchi. Per trattare la cellulite di questo tipo sono utili le tecnologie che sfruttano l'energia delle onde acustiche per 'distruggere' i piccoli e grandi accumuli adiposi e i setti fibrosi, tipici della pelle a materasso (ciclo di 8-10 sedute da circa 100 euro l'una), o le sedute di mesoterapia (iniezioni di sostanze drenanti e lipolitiche). Per la tonificazione si può aggiungere la radiofrequenza esterna: onde elettromagnetiche ad alta frequenza che stimolano il neocollagene, 'accorciano' le fibre e fanno risalire la pelle (circa 100 euro a seduta). Più invasive e adatte in particolare per cosce e glutei sono le metodiche che riprendono il principio della 'forchetta di Toledo', un piccolo ferro chirurgico che seziona i setti fibrosi tipici della buccia d'arancia per eliminarne così l'evidenza. «Una di queste metodiche è la Cellulisi: in anestesia locale, utilizzando uno specifico manipolo micro-tagliente il medico recide le fibre connettive che, retraendo la pelle, le conferiscono l'aspetto a materasso. In questo modo, i tessuti si distendono e la pelle appare uniforme, senza i tipici 'buchetti'. Dopo la procedura si possono immediatamente riprendere le proprie attività: si deve solo indossare un collant contenitivo nelle prime 24 ore», spiega Bucci. Gli effetti sono visibili già dopo poche ore: la pelle appare subito più liscia, tonica e compatta. Basta un'unica seduta (costo: circa 1000 euro) per risultati che durano mediamente qualche anno. La cellulite è diventata cool? di Silvia Manzoni 09 Maggio 2024 Un'altra metodica utile per snellire e tonificare è la lipoemulsione sottocutanea (LESC). «È una tecnica mini-invasiva, ma non dolorosa, che sfrutta una sottilissima sonda ad ultrasuoni introdotta sottocute in anestesia locale. Gli ultrasuoni, che vengono generati da un apposito macchinario in multifrequenza pulsata, grazie all'effetto termico hanno un effetto liftante e rompono e sciolgono il grasso, che viene aspirato in sede di intervento e in parte eliminato naturalmente dal corpo nelle settimane seguenti», spiega Bucci. Basta un'unica seduta dal costo variabile da 800 a 1500 euro, a seconda delle zone da trattare. Un'opzione più soft è la microvibrazione compressiva dell'Endosphères Therapy, che ossigena i tessuti, riattiva il microcircolo e la matrice connettivale e riduce il tessuto adiposo grazie a un manipolo dotato di sfere di gel di silicone rotanti (12 sedute da circa 80 euro l'una). **BENESSERE** La remise en forme è (anche) uno stato mentale: tecniche "dopaminergiche" per risvegliare mente e corpo di Claudia Bortolato 07 Marzo 2024 Per i trattamenti domiciliari, si possono assumere integratori con principi attivi non solo drenanti e destoccanti dei grassi, ma anche ricompattanti della pelle e antinfiammatori, come gli acidi grassi essenziali Omega 3 e 6 e la vitamina C che, tra l'altro, aiutano a rassodare e a rinforzare le strutture di sostegno della pelle (per 2-3 mesi). «Per questa cellulite occorrono formule cosmetiche che, oltre ad attivi drenanti e liporiducenti contengano anche ingredienti rassodanti e leviganti, (aiutano ad attenuare l'aspetto a materasso), come liftilina, salice bianco, acido mandelico», dice Celleno. Utili anche le formule con aminoacidi, come la carnitina, che proteggono le fibre elastiche. Per potenziare l'effetto delle creme, al momento dell'applicazione al prodotto prelevato si possono aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di salvia, o limone o ginepro, che ricompattano, stimolano il microcircolo e la lipasi.