



La Cellulite è un disturbo che interessa più dell'80% delle donne ma può essere contrastata ricorrendo a soluzioni mirate

Cellulite addio

Alcuni trattamenti innovativi possono combattere questo inestetismo migliorando la microcircolazione e favorendo una migliore qualità dei tessuti

Dott.ssa Maria Gabriella Di Russo

Specialista in Idrologia Medica
Master Universitario II Livello Medicina Estetica
Docente in Medicina Estetica al Master
Università di Pavia



Interessa più dell'80% delle donne e si valuta che solo in Italia siano circa 24 milioni le donne colpite da questo antiestetico problema. Stiamo parlando della "Pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica", comunemente chiamata Cellulite.

In maniera democratica colpisce quasi tutte, senza distinzioni di età, peso, bellezza: pigre e attive, magre e non, giovani o mature, nessuna appare esente. Un tempo era considerata solo un problema estetico, oggi viene trattata come una vera e propria patologia.

Il disturbo consiste nella progressiva alterazione chimico-fisica dei pannicoli adiposi sottocutanei, accompagnata da ritenzione idrica. È inoltre molto importante fare una distinzione tra Cellulite e adiposità localizzata: la prima comprende anche fattori circolatori; la seconda, invece, comporta un aumento in volume e in numero delle cellule adipose, che non risultano alterate, ed è tipica delle persone tendenti al sovrappeso e obesità.

Molte le cause

La lesione di partenza, comune a tutte le forme di Cellulite, consiste in un'alterazione del microcircolo del tessuto sottocutaneo. I fattori causali sono diversi: errori comportamentali, di igiene di vita e alimentari, fattori vascolari, genetici o acquisiti, squilibri ormonali e metabolici. La Cellulite è quindi un problema dalle molte cause che devono essere "attaccate" da più fronti.

Correggere le abitudini

Ogni singola donna ha una sua individualità che deve essere tenuta presente anche per la genesi del disturbo della Cellulite, pertanto è importante applicare un trattamento personalizzato, tenendo conto di tutta una serie di fattori e combinazioni.

La Cellulite può quindi essere contrastata e sconfitta se si ricorre a soluzioni diverse, che vanno dalla correzione degli errori alimentari e/o comportamentali, all'applicazione di più terapie, supportate eventualmen-

te da prodotti fitoterapici, omeopatici, integratori e cosmetici.

Da sole, ma seguendo comunque i suggerimenti di esperti, si possono modificare o imparare a gestire errate abitudini, come per esempio evitare la sedentarietà e la cattiva abitudine di accavallare le gambe, la stazione eretta prolungata, l'uso di bianche-

Il trattamento anticellulite necessita di sostanze non solo drenanti ma anche in grado di aiutare a rafforzare i capillari sanguigni

ria intima troppo aderente e jeans troppo attillati, scarpe con tacchi molto alti per ore e ore, e il fumo di sigaretta.

Gli errori alimentari

È molto importante impostare una corretta alimentazione, diminuendo



l'uso di sodio (formaggi, crackers, insaccati, cibi industriali), riducendo i grassi saturi e privilegiando gli insaturi, favorendo le proteine (carne, pesce, uova), le vitamine (frutta e verdura), le fibre (cereali e prodotti integrali) al fine di rafforzare la parete dei vasi, contrastare la fragilità dei micro vasi, incrementare la sintesi di collagene, migliorare la funzionalità intestinale. Inoltre risulta determinante il mantenimento di un buon tono muscolare. Può essere anche importante, spesso indispensabile, fare uso di integratori e antiossidanti. L'intervento del Medico estetico è necessario per giungere ad una buona diagnosi e, avvalendosi di un'ottima anamnesi e un'accu-

ta visita, sarà possibile valutare il grasso sottocutaneo, la quantità di massa magra oltre che la quantità di acqua intesa come indice di ritenzione.

I cosmetici

Le forme cosmetiche utili nel trattamento della Cellulite possono essere creme, gel, sieri, fanghi, impacchi, cerotti e spume effervescenti. La forma cosmetica più usata risulta essere la crema, il gel è efficace soprattutto nell'automassaggio, grazie alla sua velocità di assorbimento. L'emulsione, dermocosmetico di ultima generazione, è in grado non solo di veicolare principi attivi sia idro che lipo-solubili ma anche di essere facilmente massaggiabile. I principi attivi che funzionano dipendono dallo stadio della Cellulite e dalla sua conformazione. I prodotti anticellulite rappresentano un buon aiuto, specie se applicati con costanza: un ciclo deve durare dai 2 ai 3 mesi minimo.

I cosmetici mirati ad aiutare a risolvere i problemi di Cellulite e adiposità localizzata sono i Fitoceutici, prodotti di ultima generazione caratterizzati dalla presenza di principi attivi vegetali specifici, standardizzati e titolati. Essendo presenti anche in farmacopea, questi ingredienti naturali posseggono una validazione scientifica importante e un'efficacia studiata. La moderna Cosmetologia punta su due azioni specifiche: antiedemigene (riduzione dell'edema) e lipolitiche (scioglimento dei grassi). L'attività antiedema svolge un effetto positivo sulla fragilità e permeabilità capillare, in cui è evidente il ristagno interstiziale. L'attività lipolitica è garantita invece dalla caffeina e dai derivati vegetali che la contengono, in grado di favorire la scissione e lo smaltimento delle riserve grasse, diminuendo il tessuto adiposo.

L'escina, una miscela di saponine estraibile dai semi dell'Ippocastano, svolge invece un'importante azione antiedemigena perché interviene sulla fragilità e sulla permeabilità capillare, migliorandola.

Il trattamento anticellulite necessita di sostanze non solo drenanti ma anche in grado di aiutare a rafforzare i capillari sanguigni. Questo per evitare che il cedimento delle pareti dei capillari peggiori e permettere al sangue di fluire nei vasi in modo corretto, senza rallentamenti, preve-

La Centella asiatica agisce favorendo il mantenimento dell'elasticità delle pareti vascolari e riducendo la stasi

nendo, di conseguenza, il ristagno di liquido. Tra le più efficaci vi è la Centella asiatica, pianta erbacea ricca di principi attivi detti triterpenici. Presenta una spiccata affinità per il tessuto connettivo in cui agisce favorendo il mantenimento dell'elasticità delle pareti vascolari, riducendo la stasi.

Le Terapie medico-estetiche

I trattamenti disponibili sono molteplici, dai più semplici ai più sofisticati, non c'è che l'imbarazzo delle scelte. Secondo la mia personale esperienza, consigliando un'alimentazione equilibrata ma soprattutto normoproteica e individuando il trattamento più idoneo al singolo caso, con frequenze monosettimanali per alcune sedute, poi quindicinali, fino a mantenimenti mensili, si ottengono risultati visibili, senza stress per la persona e l'organismo. Si riesce così ad ottenere un miglioramento della microcircolazione cutanea nelle aree interessate, una riduzione

dei volumi e delle circonferenze, nonché una migliore qualità dei tessuti; sono inoltre consigliati supporti fitoterapici, cosmetici, integratori e antiossidanti nei periodi di pausa, come terapie di mantenimento. I trattamenti che garantiscono risultati migliori sono certamente i seguenti.

Carbossiterapia

Consiste nella somministrazione per via sottocutanea e intradermica di CO₂ (gas medicale). L'anidride carbonica viene somministrata attraverso una speciale apparecchiatura computerizzata. La macchina è collegata ad una bombola e contemporaneamente è congiunta ad un tubicino che termina con un ago da Mesoterapia, mediante il quale si eseguono microiniezioni localizzate. L'anidride carbonica iniettata localmente svolge un'azione vasodilatatrice, garantendo una maggiore ossigenazione dei tessuti, aumentando il drenaggio venoso e linfatico ed inoltre, rompendo le cellule adipose in eccesso. In pratica, favorisce un aumento di ossigeno nei tessuti ed una maggiore irrorazione cutanea. È utile sia per la Cellulite che per le adiposità. È un po' fastidiosa ma i risultati sono più che soddisfacenti.

Ultrasuoni

A bassa frequenza medicale, rappresentano un trattamento specifico per ridurre le adiposità e la Cellulite localizzate in eccesso. Sono usati ad una frequenza di 3 MHz e vengono trasmessi attraverso testine metalliche tonde e piatte che si appoggiano sui "cuscinetti" di Cellulite per "liquefare" le cellule di grasso. Prima di applicare le testine sulla pelle ripulita con un disinfettante, si applicano speciali fluidi di nuova tecnologia, contenuti in fiale monouso che permettono a seconda della composizione di agire selettivamente sulla Cellulite edematosa, adiposa o fibrosa. Que-

sto trattamento consente di migliorare e riossigenare la circolazione del sangue e quella linfatica, favorire la rottura delle cellule adipose, drenare, detossificare, rompere e mobilizzare i lipidi accumulati negli adipociti, oltre

L'Endermologie è una metodica non invasiva che consente di riattivare la circolazione sanguigna e linfatica, facilitando l'eliminazione delle tossine



che dissolvere le fibre di collagene che intrappolano gli adipociti responsabili dei noduli fibrosi.

Elettroporazione

Medicale o a veicolazione transdermica, permette di veicolare sostanze metabolicamente attive oltre la barriera dermica, grazie all'aumento del potere di assorbimento transcutaneo derivato dall'invio di impulsi elettrici regolati in funzione del trattamento e dei risultati che si vogliono ottenere. Efficace, sicura, non invasiva e indolore, si basa sull'aumento della permeabilità dei tessuti, in particolare dello strato corneo, mediante l'applicazione di un opportuno impulso elettrico programmato. Il macchinario

diventa quindi una sorta di siringa virtuale che sostituisce l'ago mediante la sinergia di onde acustiche a bassa frequenza e luce infrarossa. I prodotti utilizzati vengono veicolati correttamente nel corpo senza modificazioni del pH del farmaco, senza elettrolisi e senza danneggiare i tessuti e le cellule.

Endermologie

È una metodica non invasiva, la si può considerare un linfodrenaggio meccanico con discreti risultati sul linfedema più che sulla Cellulite; consiste nel passaggio ripetuto secondo le vie linfatiche, dal basso

verso l'alto, di un manipolo dotato di due rulli che eseguono un ottimo massaggio connettivale combinato ad una pressione manuale e ad un'aspirazione intermittente positiva-negativa. Si tratta di una ginnastica cutanea che consente la ristrutturazione del tessuto connettivo, riattiva la circolazione sanguigna e linfatica, facilita l'eliminazione delle tossine, rimodella il corpo, riduce i volumi ed ostacola l'invecchiamento della pelle. La Paziente indossa una tutina speciale mentre viene effettuato il trattamento. ●

Per approfondire
www.mariagabrielladirusso.it