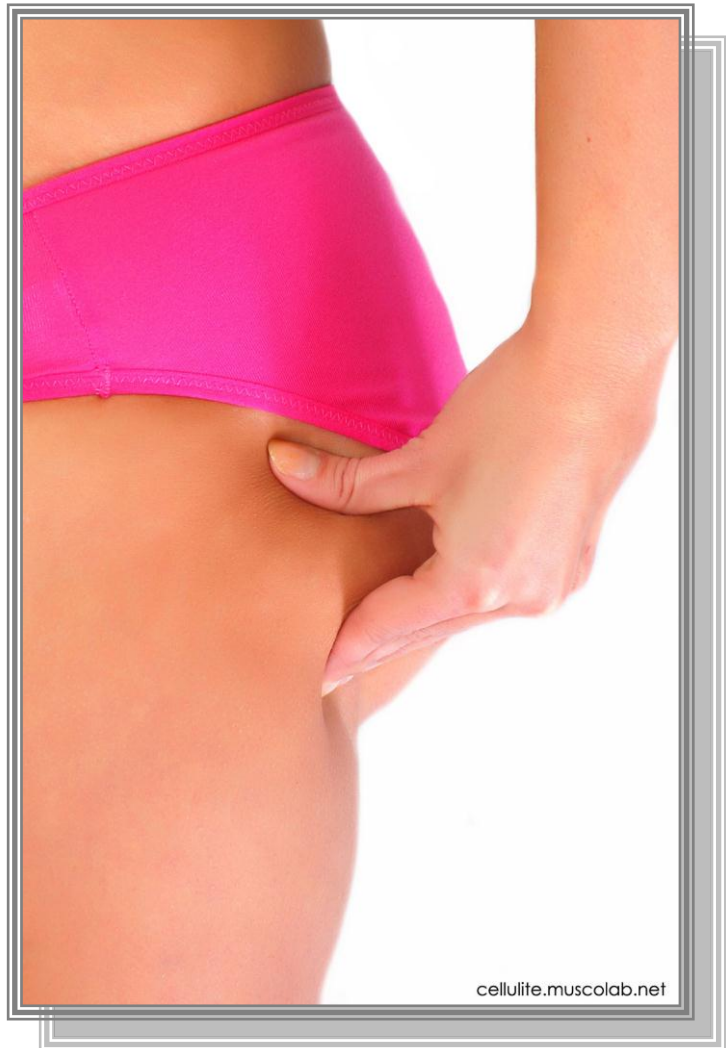


LA CELLULITE: L'OSSESSIONE DELLE DONNE

È un problema estetico noto a tutte le donne, fino a diventare un'ossessione per alcune di esse. Il termine cellulite non è esatto perché include il concetto di "infiammazione" (calore, rossore, tumefazione, dolore) che non c'è. I medici la chiamano con un brutta parola tecnica lipodistrofia o PEFS (pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica), perché interessa il "pannicolo adiposo" cioè il grasso sottocutaneo, che si carica d'acqua (edema) e si rigonfia nella componente connettivale fibrosa.

La cellulite "è femmina", colpisce praticamente tutte le donne. È legata quindi al sesso, cioè agli ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone), tanto che si sviluppa solo nelle donne in età fertile, cioè dalla pubertà alla menopausa. La PEFS è probabilmente un retaggio delle epoche primitive, quando erano premiate nella riproduzione le donne più ricche di adipe sulle natiche e sulle cosce (veneri steatopigie = dalle grasse natiche), più adatte alle gravidanze e agli allattamenti numerosi e pertanto più ambite dai maschi.



LA CELLULITE SI CURA (MA NON SI GUARISCE)

1. Regole di vita: la cellulite si combatte innanzi tutto a tavola con una alimentazione corretta:

evita i cibi salati e riduci il sale a un pizzico in tutto il giorno, elimina tutti i cibi conservati e stagionati, i salumi, i fritti, gli alcolici, prediligi molta verdura, frutta, carne e pesce, bevi acqua naturale in abbondanza. Abolisci il fumo. Evita i tacchi a spillo, i body troppo stretti.

L'attività fisica è indispensabile ma non deve essere massacrante; la fatica muscolare fa accumulare rifiuti tossici dannosi, meglio gli sport aerobici di resistenza (marcia, corsa, bicicletta, nuoto, sci di fondo), in alternativa ginnastica aerobica, danza moderna, aquagym.

2. Cosmetici: creme e fanghi non sono risolutivi, ma possono contribuire a ridurre la cellulite.

3. Integratori e farmaci: tutti i medicinali "vasoprotettori", che rinforzano le pareti delle vene e dei capillari sono importanti, di solito sono estratti da erbe e contengono escina, diosmina, centella, rutina, flavonoidi dell'uva e del mirtillo, vitamina C, vitamina E.

4. Terapie "dolci":

- **Massaggio manuale:** è il classico massaggio anticellulite, che deve essere leggero, di sfioramento e impastamento, rilassante, non deve essere doloroso né avere la pretesa di "spezzare" i noduli della cellulite. Più efficace è il linfodrenaggio, un massaggio che ha lo scopo di scaricare la linfa, cioè il liquido che strava da i capillari, portandolo all'interno dei vasi linfatici. Una lieve pressione della massaggiatrice lungo il decorso dei vasi linfatici e sulle "stazioni" linfonodali porta il liquido fino all'inguine; è paragonabile a un'onda che sale e scende, molto gradevole ed efficace nel rendere la gambe leggere. I massaggi dovrebbero essere almeno due alla settimana per alcuni mesi e ci si deve affidare ad estetiste diplomate ed esperte.
- **Pressoterapia:** mettendo le gambe e l'addome all'interno di appositi gambali pneumatici, gonfiati da una macchina elettronica dotata di vari programmi, si fa un massaggio e un linfodrenaggio automatico. È un trattamento piacevole, utile per chi ha edemi da cattiva circolazione venosa o una cellulite giovane edematosa. Il ciclo comprende almeno 20 sedute bisettimanali.
- **Ionoforesi:** sottoponendo a un campo elettrico la pelle, si facilita la penetrazione di sostanze cosmetiche e medicamentose che altrimenti, con creme e massaggi, resterebbero in superficie; esistono apparecchi che fanno una ionoforesi su tutto il corpo con lunghe bande di gomma elettroconduttrice e che contemporaneamente somministrano scosse elettriche, facendo così in simultanea anche l'elettrostimolazione. L'efficacia è modesta e le sedute devono essere numerose: da 20 a 30, bisettimanali.
- **Laserterapia:** i soft laser (laser a CO₂, laser a I.R.) stimolano il metabolismo cellulare e favoriscono il drenaggio dei liquidi. Il trattamento è innocuo, costoso e poco efficace.
- **Ultrasuoni:** applicando ultrasuoni di 3 MHz di potenza si ottiene un effetto termico, un'attivazione leggera della lipolisi, un modesto effetto drenante.
- **Endermologie:** sotto questo nome brevettato va un macchinario che effettua un particolare drenaggio linfatico, mediante rulli e multiaspirazione sotto vuoto. L'effetto sull'edema e il disturbo microcircolatorio veno-linfatico è buono, ma il costo dell'apparecchio non ne giustifica la superiorità rispetto ad un buon massaggio linfodrenante.

5. Terapie "energetiche": sono le più rapide ed efficaci, le esegue solo il medico e la primavera è il periodo migliore per effettuarle.

- Mesoterapia: E' la tecnica medica principale per combattere la cellulite, in particolare per quella compatta e nodulare. Essa consiste in una serie di iniezioni multiple sottocutanee, di medicinali, regolarmente in vendita in farmacia e autorizzati dal Ministero della Sanità anche se non previsti specificamente per la cura della cellulite, capaci di attivare il metabolismo dei grassi, di migliorare la circolazione venosa e il microcircolo e di ridurre le alterazioni del tessuto connettivo. Poiché gli aghi sono affilati e cortissimi, lunghi solo 4 o 6 mm, e assieme ai medicinali si inietta un anestetico, le iniezioni non sono dolorose. Il numero medio di sedute è 12, una alla settimana per 10-12 trattamenti, da ripetere due volte all'anno. Oggi si può anche effettuare una mesoterapia lipolitica con fosfatidilcolina che ha un'energetica azione sul grasso cellulitico.
- Ossigeno-ozonoterapia: consiste nell'iniezione nelle zone cellulitiche, con apposite siringhe e aghi, di una miscela di ossigeno e ozono che attiva il metabolismo lipidico e migliora la microcircolazione, ha una azione disinfettante e antinfiammatoria. È indicata prevalentemente nella cellulite molle, è dolorosa ed è praticata solo in centri medici autorizzati dal Ministero della Sanità.

Luciano Baffioni Venturi