

# CELLULITE: COME COMBATTERLA

di Nicola Sorrentino



**L**a cellulite colpisce circa l'80% delle donne italiane. Le cause sono molteplici: vita sedentaria, difetti circolatori, squilibri ormonali, alimentazione sbagliata... Si tratta di una vera e propria malattia. Per curarla in modo giusto, è importante prima di tutto individuarne la tipologia e successiva-

mente eseguire una terapia mirata.

### Dieta giusta...

La dieta anticellulite in una donna che non ha sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari. In questi casi infatti un regime alimentare drastico e ri-



duativo è negativo: un dimagrimento eccessivo infatti servirebbe solo ad evidenziare l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Se, invece, alla cellulite è abbinato sovrappeso, la dieta, oltre ad essere di tipo qualitativo, dovrà essere anche ipocalorica. È importante ridurre al massimo il consumo di sale, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica. Limitare altresì i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Evitare gli zuccheri semplici, i dolci, la cioccolata, e così via; non abusare nel consumo dei superalcolici. Di contro, è bene preferire cotture leggere (a vapore, alla griglia, lessate), aumentare il consumo di verdura, importante in quanto ricca di fibre per una corretta funzionalità intesti-

nale, bere almeno un litro di acqua al giorno, per favorire l'eliminazione delle tossine, e scegliere cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, verdura e frutta in generale, patate, trota, sarda, dentice, carne magra di maiale, vitello) che stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. Nella dieta inoltre non devono mai mancare alimenti ricchi di bioflavonoidi, soprattutto agrumi, uva, mirtillo, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaia, grano saraceno, broccoli. Le vitamine del gruppo P esplicano infatti un'azione capillaro-protettiva e anti-edematosa specie negli arti inferiori.

### ...E trattamenti mirati

Per sconfiggere la cellulite non è sufficiente seguire una dieta appropriata, ma a questa bisogna abbinare una corretta attività fisica e specifici trattamenti localizzati. Sempre validi il linfodrenaggio manuale, la laserterapia e la mesoterapia monoago, cui si aggiungono, frutto della tecnologia più innovativa, l'*Endermologie* e il *Cellutrim*. Il primo è un massaggio meccanico effettuato da un apparecchio che, grazie a rulli mobili, migliora la circolazione e promuove la mobilizzazione dei liquidi intrappolati nel grasso, con il conseguente aumento della tonicità dei tessuti. Il *Cellutrim*, a marchio Tecar, di



nuovissima concezione, applica, invece, e in modo rivoluzionario, le onde radio ai tessuti biologici. Il risultato è la stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica che rimette in moto il metabolismo dei tessuti, portando l'organismo a ripri-

stinare il corretto funzionamento dei propri meccanismi naturali. Entrambi i trattamenti, privi di controindicazioni, possono essere eseguiti nel cuore di Milano, nel nuovissimo centro *Physioclinic* di via Fontana, 18.

[www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)

### Winning the war against cellulite

*Cellulite affects approximately 80% of women; it is a disease in every respect and as such it must be treated with targeted therapies, combining – according to the type of cellulite – a correct diet, an appropriate workout and specific beauty treatments.*

*A correct diet should reduce considerably the intake of salt and moderate the intake of animal fats, sugars and strong liquors. It is very important to eat more vegetables, drink at least one litre of water a day and opt for light cooking.*

*Choose potassium-rich food which stimulates diuresis (legumes, fruits and vegetables, potatoes, trout, pilchard, sea bream, lean meat of pork and veal) and increase the intake of bioflavonoids (they can be found especially in citrus fruits, grapes, bilberries, apricots, plums, cherries, blackberries, melon, papaw, buckwheat and broccoli), which help fight capillary fragility and exert anti-oedema action, above all on lower limbs.*

*With regard to beauty treatments, besides the traditional ones, "Endermologie" and "Cellutrim" give particularly good results and have no side-effects. You can try them both at Physioclinic, Via Fontana 18, Milan.*