

Starbene
BENESSERE
IN FARMACIA

DAL FARMACISTA
I CONSIGLI
PIÙ EFFICACI
E AGGIORNATI

CAFFEINA
SFRUTTIAMO
IL SUO EFFETTO
"BOMBA"

**COSA DICE
IL MEDICO**

**Il check
da fare subito**

cellulite
È IL MOMENTO
GIUSTO PER
COMBATTERLA
DAVVERO

di Cristiana Gentileschi



cellulite

Speciale

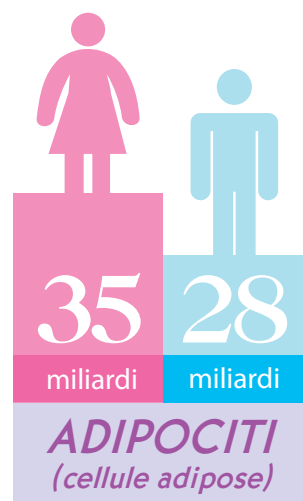
Cellulite

SCOPRI LE STRATEGIE VINCENTI

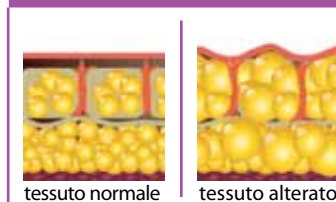


Oggi la medicina offre tanti strumenti mirati per affrontare il problema (tutto femminile)

Trentacinque miliardi di adipociti (i nostri) contro i 28 miliardi degli uomini. Ai quali si aggiungono anche gli estrogeni, gli ormoni femminili, così preziosi, ma anche così determinanti nello sviluppo della cellulite. E, infine, la nostra tipica conformazione a "pera", così indispensabile per svolgere le funzioni materne, ma così favorevole per il crearsi della cellulite. E allora dobbiamo proprio rassegnarci? È senza speranza la battaglia contro i fattori genetico-costituzionali e ormonali? No. Perché ad aiutarci non c'è solo lo stile di vita sano. Oggi le strategie per affrontare la cellulite sono tante. E vincenti.



Un tempo considerata un semplice problema estetico, oggi viene trattata come un vero fenomeno patologico poiché consiste nella progressiva alterazione chimico-fisica dei pannicoli adiposi sottocutanei.



COSA DICE IL MEDICO

Il primo step? Conoscerla bene

«Il punto di partenza, comune a tutte le forme, consiste in un'alterazione del microcircolo del tessuto sottocutaneo», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Errori comportamentali, di igiene di vita e alimentari, fattori vascolari, squilibri ormonali e alterazioni metaboliche possono essere cause predisponenti o scatenanti, di tipo genetico o acquisito. In ogni caso, la panniculopatia-edemato-fibro-sclerotica, detta comunemente "cellulite", per ogni donna è un cruccio, un vero problema».

La diagnosi è fondamentale
«L'intervento del medico è necessario per formulare una diagnosi puntuale. Avvalendosi di un'ottima anamnesi e di una accurata visita con plicometria o impedenziometria, si è in grado di valutare il grasso sottocutaneo, la quantità di massa magra oltre che la quantità di acqua intesa come

indice di ritenzione. In casi particolari si può richiedere una valutazione doppler o ecografica. Periodicamente, poi, è utile monitorare gli ormoni tiroidei ed estrogeni, oltre che eseguire un esame completo del sangue per escludere disturbi come diabete, epatopatie, sovrappeso, dislipidemie».

Ma si può "sconfiggere"?
«Può essere "contrastata" e ridotta nelle sue manifestazioni più antiestetiche se si ricorre a soluzioni diverse, mirate e personalizzate, che vanno dalla correzione degli errori alimentari e comportamentali, all'applicazione di più terapie, aiutandosi anche con prodotti fitoterapici, omeopatici e integratori», continua la dottoressa Di Russo. «Il trattamento deve avvenire a più livelli, non è sufficiente una singola terapia, ma è necessario un mix di tecniche. Medico e paziente devono allearsi e collaborare: solo così si possono ottenere

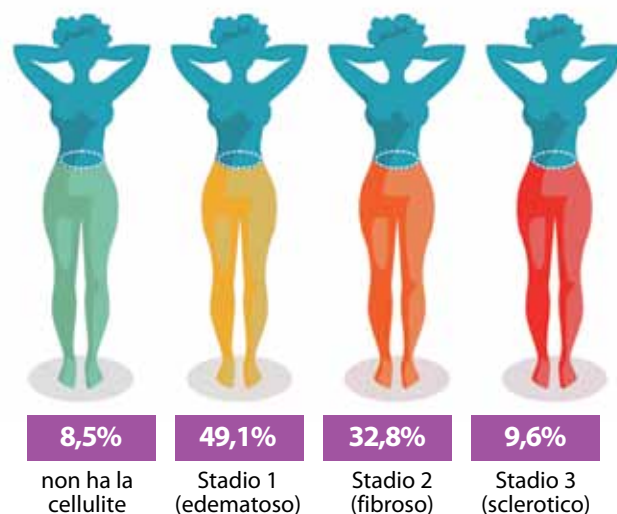
buoni risultati».

Si affronta a 360 gradi
«I trattamenti anticellulite sono molteplici, dai più semplici ai più sofisticati. Per prima cosa, è importante seguire una dieta equilibrata. L'alimentazione corretta va affiancata ai trattamenti medici adatti al singolo caso, da effettuare all'inizio ogni settimana, poi ogni quindici giorni e infine mensilmente come mantenimento. Così si ottengono risultati visibili, senza stressare la paziente ma, soprattutto, il suo organismo. Migliora la microcircolazione cutanea nelle aree interessate, le zone colpite dalla cellulite perdono centimetri e la qualità dei tessuti migliora. Non vanno dimenticate le terapie di mantenimento a base di fitoterapici, creme, integratori e antiossidanti, da effettuare nei periodi di pausa tra un ciclo di trattamenti e l'altro».

RIGUARDA PROPRIO TUTTE (O QUASI)

DALLE ADOLESCENTI ALLE... "FIFTIES"

È una percentuale davvero piccola quella di chi è immune dal problema: l'8,5%. Il 49,1% soffre di cellulite allo stadio 1 (edematoso), mentre il 32,8% è a uno stadio 2 (fibroso) e un buon 9,6% è allo stadio 3 (sclerotico). Questi i dati emersi da una indagine pubblicata da O.N.Da (Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna) e condotta da ICIM International-BioNike in collaborazione con ISPLAD (International-Italian Society of Plastic-Aesthetic and Oncologic Dermatology) su 551 donne di età tra i 13 e i 70 anni. Per sapere che cellulite hai, vai alle pagine successive.



LA CURA DEV'ESSERE SEMPRE SU MISURA

«Non c'è una donna uguale all'altra e quindi ogni cellulite è diversa. I trattamenti vanno studiati su misura, tenendo conto delle particolarità di ogni paziente», dice la dottoressa Di Russo. «Non ci si può rivolgere al medico dicendo "ho la cellulite, voglio fare la mesoterapia, come la mia amica" oppure "dottoressa mi consigli una buona crema" o ancora "tra una settimana parto per il mare, la prego mi faccia qualsiasi trattamento purché veloce"».

#1

Occhio alle scarpe

Se il tuo appoggio a terra è viziato da difetti dei piedi (piatti o cavi), la cellulite peggiora, perché la circolazione del sangue è rallentata. In questo caso valuta con il medico se e come intervenire per correggere la postura. Evita le ballerine e le scarpe piatte e scegli invece modelli con 3-4 cm di tacco, che facilitano il ritorno del sangue.

I TRATTAMENTI DI MEDICINA ESTETICA



La parola d'ordine è: "sciogliere". Per ridurre gli accumuli fiammatori, che sono causati da una circolazione rallentata e che si collocano in profondità. Ecco le terapie mediche più efficaci. Ma attenzione! A questi trattamenti devi aggiungere uno stile di vita davvero ok per combattere la cellulite ogni giorno.

1 Carbossiterapia (per cellulite, adiposità e insufficienza venosa)

Consiste nella somministrazione per via sottocutanea e intradermica di CO2 (gas medicale). L'anidride carbonica viene somministrata attraverso un'apparecchiatura computerizzata (riconosciuta dal Ministero della salute in grado di garantire un'erogazione controllata, sterile e personalizzata). La macchina è collegata a una bombola e, allo stesso tempo, a un tubicino che termina con un microago, mediante il quale si eseguono microiniezioni localizzate. La CO2 iniettata localmente, in base a programmi specifici, svolge azione vasodilatatrice, agisce stimolando direttamente le cellule

muscolari lisce arteriolarie creando maggiore ossigenazione tissutale, aumenta il drenaggio venoso e linfatico e inoltre crea lipolisi, ossia rompe le cellule adipose (di grasso) in eccesso. In pratica favorisce un aumento di ossigeno nei tessuti e una maggiore irrorazione cutanea (l'immissione di anidride carbonica stimola i fibroblasti). È utile sia per la cellulite che per le adiposità. **Costo:** da 80/100 euro a seduta (fase di attacco circa 12/15 sedute settimanali).

2 Mesoterapia

Si tratta di un metodo rapido, quasi indolore. Consiste in microiniezioni di principi attivi nel derma delle zone specifiche da trattare. Non esistono limiti d'età né controindicazioni particolari al trattamento. Può essere eseguita usando un multiniettore, cioè una piastra con più aghi minuscoli, oppure un solo ago molto sottile. La soluzione delle sostanze (farmaci tradizionali o omeopatici) è preparata al momento e gli effetti sono:

RIEQUILIBRA L'ORGANISMO PER PERDERE PESO

Phisio Balance ripristina lo stato ottimale dell'organismo e il normale metabolismo acido-base grazie a sali minerali alcalinizzati (citrati di potassio e magnesio), zinco e succhi concentrati di arancia, mela e limone. Lavora in sinergia con Peso Balance, un integratore ricco

di estratti vegetali come tè verde, caffè verde, capsico e pepe nero e, associati ad una dieta equilibrata, aiutano a ripristinare il giusto equilibrio del peso corporeo.

Specchiasol Phisio Balance, 15 bustine 19,50€.

Specchiasol Peso Balance, 30 capsule 24,90€.



#2

Il calore è nemico

No agli ambienti molto caldi, perché il calore dilata i vasi sanguigni rallentando la circolazione: la temperatura ideale è tra i 18 e i 20 gradi. Evita, per lo stesso motivo, sauna e bagno turco. E attenzione alle lunghe esposizioni al sole: le radiazioni e il calore dilatano i vasi e danneggiano i tessuti. Se ami stare al sole, bagna spesso le gambe per rinfrescarle.



- lipolitico (scioglie il grasso contenuto nelle cellule adipose).
 - Drenante (libera il ristagno dei liquidi).
 - Vasoprotettivo (rinforza e protegge le pareti dei capillari e dei vasi sanguigni).
- La scelta del cocktail di farmaci o di un solo farmaco spetta al medico sulla base del tipo di inestetismo da trattare. **Costo:** da 60/80 euro a seduta (fase di attacco, circa 10/12 sedute settimanali).

3 Smooth Shape (per accumuli lipidici e adiposi e negli stadi iniziali di cellulite)

Autorizzata dalla FDA (la Food and Drug Administration americana) per gli inestetismi della cellulite, abbina quattro tecnologie: due laser medicali, un massaggio meccanico ed un effetto "vacuum" di scollamento dei tessuti; si può ottenere una riduzione dolce ma importante degli accumuli lipidici e adiposi e il miglioramento dell'aspetto cutaneo. Ottima metodica per stadi iniziali di cellulite. Deve essere eseguita da un medico perché il laser impiegato è di

classe IV. **Costo:** da 100 euro a seduta (fase di attacco, 8-12 sedute bisettimanali).

4 Ultrasuoni con idrolipoclasia (per adiposità localizzata)

Si tratta di un trattamento specifico per ridurre le adiposità localizzate in eccesso. Consiste in infiltrazioni di soluzione fisiologica nel grasso (rompe gli adipociti per effetto osmotico) più applicazione degli ultrasuoni. Questi sono usati a una frequenza di 3 MHz e vengono trasmessi attraverso testine metalliche piatte che si appoggiano sui cuscinetti di cellulite per liquefare le cellule di grasso nei punti critici. Gli ultrasuoni aumentano la mobilità dei liquidi di ristagno sciogliendo le cellule di grasso che rientrano in circolo nell'organismo e vengono eliminate naturalmente; ossigenano i tessuti, provocando vasodilatazione reattiva; stimolano la circolazione linfatica, aiutando a eliminare i liquidi ristagnanti. **Costo:** da 120 euro a seduta (fase di attacco, 10 sedute settimanali).

ATTACCO COMBINATO IN 3 STEP

La lotta alla cellulite comincia sotto la doccia, grazie a uno speciale gel-doccia esfoliante, potenziato da attivi specifici per il trattamento della buccia d'arancia. Subito dopo, Lipofusion Gel Crema favorisce la mobilitazione del grasso localizzato e l'eliminazione dei liquidi in eccesso grazie alla sua formula ricca, tra gli altri, di principi attivi a base di proteine, che stimolano la lipolisi, liposoma vegetale di ippocastano, che aiuta a ridurre lo stato edematoso, Iodotrat® che migliora il

microcircolo. Per i punti critici come pancia, glutei e addome, invece, c'è Liporeducer, un trattamento urto arricchito da microsferi di Vanillyl Butyl Ether, che creano un effetto calore prolungato con efficacia immediata e da attivi snellenti, tonificanti e rassodanti.

Rilastil Lipofusion Gel Doccia, 200 ml, 25 €. **Rilastil Lipofusion Gel crema,** 200 ml, 32 €. **Rilastil Liporeducer, Crema rimodellante,** adiposità localizzata, 200 ml, 37 €.



POCO SALE, TANTA FRUTTA

«È molto importante impostare una corretta alimentazione. Inutile stressarsi pesando i cibi, piuttosto è bene prestare attenzione alla qualità di ciò che si mangia. Un esempio: diminuire l'uso del sale contenuto in formaggi, crackers, insaccati e cibi industriali, ridurre i grassi saturi e privilegiare gli insaturi, favorire le proteine di pesce, carne e uova, le vitamine e le fibre di cereali e prodotti integrali. Tutto questo aiuta a rafforzare la parete dei vasi, contrastare la fragilità microvasale, incrementare la sintesi di collagene» suggerisce la dottoressa Maria Gabriella Di Russo. «Importante, se non indispensabile, poi, è fare uso di integratori come aminoacidi e antiossidanti e, infine, mantenere un buon tono muscolare».

A tavola, ogni giorno scegli tra agrumi, uva, mirtili, prugne, ciliegie, more, melone, ananas, pomodori. Contengono bioflavonoidi e vitamine del gruppo P, che svolgono un'azione protettiva dei capillari e antiedematosa.



In farmacia I CONSIGLI DETTATI DALL'ESPERIENZA

Non trovi solo le ultime novità in fatto di prodotti. Trovi esperti qualificati che ti danno le info più pratiche, spesso decisive per aiutarti ad avere la meglio sull'inestetismo più diffuso. A un patto: che vengano seguite con grande costanza

Come affronta il problema in farmacia? «In primo luogo verifico se la cliente ha problemi di tiroide, poiché, in quel caso, è necessario evitare le specialità che contengono tiroxina, prodotto di sintesi degli ormoni tiroidei» spiega Maria Lucia Cannazza, farmacista. «Poi, in base allo stile di vita della persona che ho di fronte, cerco di consigliare le specialità più idonee. Il motivo? La costanza è fondamentale. Se si applica la specialità-trattamento un giorno sì e uno no è inutile. Quindi, meglio capire prima qual è il prodotto che si sposa meglio, oltre che con il tipo di inestetismo, con la sua routine quotidiana. Dalle specialità che lavorano durante la notte a quelle che agiscono già sotto la doccia, ai trattamenti più tradizionali, infatti, oggi il mercato degli anticellulite offre davvero soluzioni per tutte le esigenze».

Parola d'ordine, potenziare gli effetti

«Ormai si sa che per contrastare la cellulite bisogna agire su più fronti. Dal punto di vista cosmetico consiglio di effettuare con regolarità lo scrub: leviga la pelle, facilita l'assorbimento dei

trattamenti successivi e contrasta la ritenzione idrica. Le più volenterose e costanti, poi, possono ottenere risultati davvero ottimi associando, due volte a settimana, un avvolgimento con fanghi a base di **alghe marine** che, ricchissime di iodio, svolgono una forte azione lipolitica e drenante, e in più stimolano il microcircolo e velocizzano il metabolismo cutaneo».



Controlla se devi combattere la ritenzione

«Spesso si confonde la cellulite con la ritenzione idrica. Per verificare basta fare la prova del dito: si preme con decisione l'indice sulla parte interessata e si lascia andare all'improvviso. Se rimane un segno biancastro, è probabile che ci sia anche ritenzione. In questo caso consiglio l'associazione di integratori a base di bromellina, dall'azione antinfiammatoria, e centella asiatica, ideale contro il ristagno dei liquidi.



EFFETTO MARE A CASA TUA

L'alta percentuale di alghe contenuta nella formula e la freschezza delle materie prime ne fanno un vero e proprio "concentrato di mare" dalla forte azione lipolitica, drenante e stimolante del microcircolo.

Infatti, le alghe non subiscono processi di conservazione, ma vengono raccolte con sistemi naturali, essiccate al sole e utilizzate solo nell'anno di raccolta per mantenerne inalterate le proprietà. Disponibile nella formula tradizionale e in quella "a Freddo", ideale per chi soffre di gonfiore e pesantezza delle gambe, o di fragilità capillare. **Fanghi d'Alga Guam Formula a Freddo** 1 kg, 62,90 €



CHE CELLULITE HAI?



1° STADIO (EDEMATOSO)

È quello della cosiddetta "buccia d'arancia", che in questa fase iniziale si vede solo comprimendo la pelle. Qui, i vasi sanguigni iniziano a perdere elasticità e permeabilità, c'è stasi venosa e ristagno dei liquidi interstiziali.



2° STADIO (FIBROSO)

Caratterizzato da una sofferenza notevole della circolazione linfatica e venosa che agisce sul tessuto cutaneo e sottocutaneo, produce un rigonfiamento delle cellule mentre il tessuto connettivo si ispessisce e forma piccoli noduli. L'aspetto a "buccia d'arancia" è visibile a occhio nudo.



3° STADIO (SCLEROTICO)

La degenerazione tissutale è in stadio avanzato, i noduli proliferano, sono particolarmente dolorosi al tatto e di dimensione consistente. La pelle assume l'aspetto "a materasso", con avallamenti e tumefazioni evidenti.

ABBANDONA LE CATTIVE ABITUDINI

Pensaci bene: quante volte ti sieda accavallando le gambe, ti strizzi in jeans strettissimi, usi tacchi molto alti? Basta con queste abitudini dannose e soprattutto basta con il fumo. Cerca invece di inserire nelle nostre giornate, con grande regolarità, una camminata a passo svelto di minimo mezz'ora. Riattiva la circolazione e ti ossigena.



RUSCUS

È una pianta sempreverde (appartiene alla famiglia delle liliacee), dalle proprietà protettive dei vasi sanguigni. Si trova in molti prodotti anticellulite perché contrasta il ristagno dei liquidi.

DRENA E SNELLISCI CON GLI ESTRATTI VEGETALI

I laboratori Somatoline hanno messo a punto un complesso multifunzione (Criogen-complex®) che associa ai principi drenanti la caffeina, dall'azione snellente, e ingredienti naturali come menta piperita e mentolo, che agiscono a livello del microcircolo. La sinergia degli attivi, associata al massaggio durante l'applicazione, favorisce la lipolisi, riattiva la funzionalità del microcircolo e regala una sensazione di leggerezza immediata **Somatoline Snellente Drenante Gambe**, 200 ml, 35,00 €.

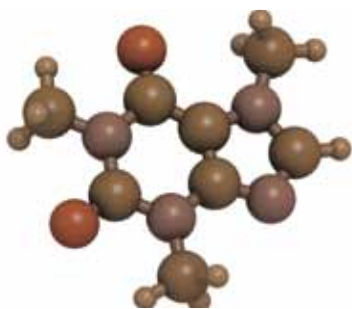


#3

Più snella la notte

Prima di dormire applica una crema ricca di flavonoidi, ruscus, centella, edera e ippocastano, che favoriscono la circolazione, effettuando un massaggio "a calza": proprio come quando si indossa una calza, cominciamo dalla punta dei piedi e risaliamo abbracciando con le mani tutta la gamba fino all'inguine, per drenare tutti i liquidi in eccesso.

CAFFEINA: SFRUTTA IL SUO EFFETTO "BOMBA"



«È presente in foglie, semi e frutti non solo del caffè, ma anche di cacao, tè, cola, guaranà e mate», dice Corrado Muzzarelli, biochimico e tossicologo. «È una molecola molto potente anche in natura, un vero insetticida naturale: una volta si usava la polvere di caffè contro gli insetti».

La caffeina aumenta la lipolisi?

«Ha un effetto biochimico sulla massa grassa poiché inibisce la fosfodiesterasi, un enzima che degrada l'AMPc, adenosina monofosfato ciclico stimolando lo scioglimento dei grassi. Diversi studi hanno evidenziato un aumento del metabolismo basale del 10-15% nelle prime 3 ore dopo l'assunzione di una tazza di caffè» spiega Muzzarelli. «Agisce sia sul sistema nervoso centrale che su quello periferico: migliora la capacità di resistere al sonno e alla fatica e aumenta la capacità motoria, stimola la respirazione aumentando il volume di aria respirato, velocizza i riflessi».

Si usa sempre più nei cosmetici?

«Sì, in particolare nel trattamento degli inestetismi della cellulite, per via delle sue potenzialità lipolitiche e termogeniche. La caffeina ha il pregio di stimolare la mobilitazione degli acidi grassi nel tessuto adiposo e, inoltre,

svolge una funzione antiedematosa stimolando il drenaggio e la rimozione dei liquidi stagnanti. Le sue caratteristiche la rendono di facile assorbimento per via topica, spesso è associata ad altri principi attivi, oppure è inserita nei liposomi, per migliorarne ulteriormente l'assorbimento. Un consiglio: mantenere l'epidermide ben nutrita ottimizza l'azione dei trattamenti, poiché l'assorbimento percutaneo dei principi attivi è influenzato dal grado di idratazione cutanea».

SUBITO I RISULTATI

È un siero-gel snellente ad azione intensiva grazie all'effetto della caffeina attiva al 10% (dall'azione lipolitica) potenziata dall'estratto di zenzero al 4%, che permette di ridurre lo stoccaggio lipidico e innescare il processo della lipolisi. In più, un brevetto esclusivo (il WTB System) agisce in sinergia per eliminare gli acidi grassi liberati nella circolazione sanguigna. I primi risultati sono visibili già dopo 7 giorni. **Lierac Body Slim, Cure Minceur Express**, 100 ml, 37,50 €.



DOPPIA AZIONE

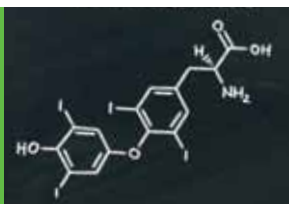
L'effetto è istantaneo grazie a particelle madreperlacee che riflettono la luce. Cuore della formula è però la sinergia di tre principi potenti: caffeina pura al 6%, dall'azione lipolitica e anticellulitica; acido salicidico, leviga e affina la pelle, favorendo l'eliminazione delle cellule morte; acido ialuronico, per idratare a fondo. Ideale per tutto il corpo (anche le braccia) e per le pelli sensibili. **Vichy Cellu Destock Serum Flash**, 125 ml, 37,50 €.



SÌ O NO ALLA TIROXINA?

Questo ormone impiegato nella cura dell'ipotiroidismo, è utilizzato anche, a livello topico, in alcune specialità-trattamento contro gli inestetismi della cellulite (classificate, però, come farmaci). Agisce sul tessuto adiposo

favorendo la rimozione dei grassi e inibendo la sintesi di nuove cellule lipidiche, riduce l'edema dei tessuti, migliora il metabolismo locale. Evitalo in caso di intolleranza allo iodio, gravidanza, allattamento e problemi tiroidei (salvo diversa indicazione medica).



Glossario LE PAROLE-CHIAVE DA CONOSCERE ALLA PERFEZIONE

Linfedema

È un ristagno di liquido linfatico nei tessuti.

Sistema linfatico

È l'insieme degli organi e delle strutture che presiedono alla produzione dei linfociti e alla circolazione della linfa. Il sistema linfatico trasporta i liquidi interstiziali (presenti fra cellule e tessuti e al di fuori dei sistemi vascolari)

verso la grande circolazione unendosi a quella venosa in prossimità del cuore. Permette il trasporto dei grassi digeriti dall'intestino al sangue, la rimozione dalle cellule danneggiate e la distruzione di sostanze tossiche e di microrganismi patogeni.

Linfa

È il liquido (incolore) che circola nel sistema dei vasi

linfatici, costituito prevalentemente da acqua, proteine, elettroliti e linfociti.

Liquido interstiziale

È la soluzione acquosa presente fra le cellule di un tessuto. Tra le sue funzioni, quella principale di mediare gli scambi fra le componenti cellulari dei vasi sanguigni e le cellule di un determinato tessuto.

Stasi venosa

È un rallentamento della circolazione sanguigna nelle vene.

Edematoso

Che presenta i caratteri dell'edema (l'edema è un accumulo patologico di liquido sieroso nei tessuti).

Non perdere il prossimo speciale farmacia sul SOLE. Su Starbene in edicola il 3 giugno