

Hai buone possibilità di vederti meglio allo specchio: non gettare la spugna! Con metodo e costanza terrai **sotto controllo cuscinetti** e **pele a buccia di arancia**

cellulite

prendila così



Servizio di Alberta Mascherpa.



Con la consulenza delle dottoresse **Silvia Romeo** e **Francesca Scarpellini**, psicologhe cliniche e fondatrici di **Mindful Beauty Experience** a Milano, e di **Riccardo Giordano Buono**, personal trainer e fitness nutritionist. @mindfulbeautyexperience

Che la cellulite sia una questione complessa lo sappiamo ormai tutte. «Quello che spesso sfugge, però, è che non esistono formule magiche o soluzioni facili per contrastare un problema che interessa tra l'80 e il 90% delle donne. Va conosciuto bene e affrontato da angolature diverse per arrivare a un risultato soddisfacente: l'equilibrio psicoemotivo, una sana alimentazione e una corretta idratazione abbinati a un buon esercizio fisico sono i pilastri essenziali per intervenire in modo mirato e con successo» dice la dottoressa Silvia Romeo, psicologa, che insieme alla dottoressa Francesca Scarpellini hanno fondato a Milano *Mindful Beauty Experience*, servizio integrato di psicologia, personal branding, style e life coaching.

Considera il lato psicologico

«Le relazioni tra corpo e mente giocano un ruolo importante nello sviluppo di diversi disturbi fisici: le emozioni, infatti, hanno origine dalla mente ma si riflettono sul corpo ed ecco, allora, che gli squilibri psicoemotivi possono avere effetti sul sistema circolatorio, respiratorio, immunitario ed endocrinologico» spiega la dottoressa Scarpellini.

«In particolare, ansia e stress causano l'aumento del cortisolo che tende ad abbassare le difese immunitarie, causare infiammazioni ai vasi sanguigni, rallentare la circolazione e aumentare la ritenzione idrica. E quando il corpo trattiene i liquidi può voler segnalare una fatica della mente a lasciare fluire le emozioni: la cellulite potrebbe essere il sintomo di una vita poco soddisfacente, in cui i vissuti sono male elaborati a livello consapevole» approfondisce l'esperta.

CONSAPEVOLEZZA ANCHE A TAVOLA

L'applicazione della mindfulness all'alimentazione dà vita poi alla *mindful eating*, l'alimentazione consapevole che aiuta ad ascoltare i segnali di fame, sete, pienezza, sazietà del corpo e a distinguerli dalle sensazioni di vuoto interiore: si comprende ciò di cui si ha realmente bisogno, in quali quantità e questo può essere di aiuto nel tenere sotto controllo il peso e, di riflesso, la cellulite.

Controlla l'alimentazione

«Una vita attiva e una tavola sana e leggera, regolare dal punto di vista della qualità e della quantità, con il giusto apporto di nutrienti, senza carenze o eccessi. Sono questi i due cardini che consentono di tenere sotto controllo la pelle a buccia di arancia. In caso di cellulite va ricordato, poi, che non è sempre necessario perdere peso, ma è fondamentale evitare che l'ago della bilancia salga, perché questo può peggiorare il problema» spiega Riccardo Giordano Buono, personal trainer e fitness nutritionist che fa parte del team di *Mindful Beauty Experience*.

In pratica

Trova il giusto equilibrio

«A tavola niente restrizioni eccessive, ma un'alimentazione varia, privilegiando le **proteine di pesce e carni magre**, alternate alle **proteine vegetali dei legumi**, poi **verdure** e una moderata presenza di **cereali integrali** e frutta, con in più un adeguato apporto di olio extravergine d'oliva. **★** È importante **non eccedere con le fibre** (la quota raccomandata è di 25-35 g al giorno), perché potrebbe comportare problemi di assorbimento di importanti nutrienti come il ferro. Bere i canonici **due litri di liquidi** senza zuccheri al giorno favorisce la diuresi e aiuta a tenere pulito l'intestino. Per ultimo, **limitare cibi salati e il sale aggiunto**, che favoriscono la ritenzione dei liquidi» raccomanda l'esperto. ➤

Occhio ai momenti critici

La cellulite tende a comparire e peggiorare in momenti critici e di cambiamento dell'evoluzione femminile, come il **passaggio dall'infanzia all'età adulta** e nella **transizione da donna a madre**, momenti delicati nei quali è possibile **sperimentare timori, senso di inadeguatezza**, di incapacità e di impotenza.

In pratica

Rilassati con la mindfulness

«Considerare l'influenza della sfera emotiva è essenziale per prevenire la cellulite: **riconoscere i cambiamenti che minano la sicurezza interiore** permette di pensare in modo tempestivo a come affrontare le fasi delicate della vita» dice la dottoressa Romeo. **★** In tal senso sono utili le pratiche come la mindfulness. «Concentrarsi sul respiro per rimanere ancorati al momento in essere permette di lasciare andare i pensieri e le sensazioni stressanti. Con la mindfulness si impara a prendersi tempo per se stesse, a riconnettersi con i bisogni del corpo e l'attenzione sui cinque sensi permette di instaurare una relazione più profonda con l'ambiente circostante» spiega la psicologa.

I cosmetici sono i "compiti a casa": una volta al giorno, meglio due, si applicano con un massaggio risalendo dalle caviglie all'inguine per stimolare la circolazione.

1. CellulHiTech CelluBloc Siero

Dermophysiologique
Grazie al brevetto *Poiesis factor* favorisce la circolazione mentre snellisce e rassoda, rimodellando con efficacia la silhouette (centri estetici, shop, dermophysiologique.it, 150 ml, € 75).

2. Cellulite Multi-Action Emulgel Miami

Escina, caffeina, carnitina e glaucina mobilizzano i grassi che, grazie all'effetto caldo-freddo, vengono eliminati con più facilità (farmacia, miamo.com, 200 ml, € 69).

3. Oxy-Treat Cellulite Trattamento Intensivo

Labo Suisse
In un cofanetto il metodo Gel più Crema da usare in successione per ossigenare i tessuti, decongestionarli e attivare i processi che favoriscono il drenaggio e il ricompattamento (in tre diverse concentrazioni, farmacia, da € 163).



» Conosci il tuo biotipo

«L'allenamento, che fa un gran bene, rischia a volte di sortire l'effetto contrario se non è studiato e costruito sulla persona. Da tenere in considerazione è soprattutto il biotipo, cioè la forma del corpo, che dà indicazioni sui punti in cui si tende maggiormente ad accumulare tessuto adiposo. La maggioranza delle donne ha un biotipo ginoide, il classico fisico "a pera" con la parte bassa più importante e, quindi, più predisposta alla cellulite» spiega il personal trainer.

PUÒ SERVIRE L'OSTEOPATIA

Questa disciplina considera il corpo nella sua globalità e consiste nella manipolazione di schiena, testa e collo. «Recuperare una giusta simmetria della colonna vertebrale e allungare le catene muscolari contratte può essere di aiuto per eliminare punti di ostacolo al drenaggio venoso e linfatico, il che, di riflesso, migliora l'inetetismo della cellulite» spiega il personal trainer.

Endocrinologo, nutrizionista, psicologo e personal trainer, nonché medico estetico e dermatologo sono le figure professionali di riferimento.

In pratica

Attiva la circolazione

Una prima buona abitudine è sicuramente quella di **alzarsi ogni tanto** e camminare se si fa un lavoro sedentario e **portare le gambe in alto** alla sera qualche minuto prima di dormire, potendo anche durante il giorno, per favorire il ritorno venoso e linfatico.

* Serve poi un allenamento da seguire con costanza: fare movimento, infatti, oltre ad attivare la circolazione, **aiuta a mantenere regolare l'intestino**, evitando accumuli di scorie nell'organismo.

* In più, muoversi comporta una **diminuzione della massa grassa** a favore di quella magra: i muscoli "spingono" verso la pelle andando a **ridurre gli avvallamenti visibili** della buccia d'arancia.

In pratica

Lavora su tutto il corpo

«Un errore comune in molte donne dal fisico ginoide è tendere a lavorare solamente con gli arti inferiori: così facendo, però, si finisce per avere una sproporzione maggiore tra tronco e gambe, con i fianchi che sembrano più larghi rispetto alle spalle, il che peggiora la resa estetica di tutto il corpo e finisce anche per peggiorare la cellulite. **Allenare la parte superiore**, quindi, è un valido aiuto per migliorare in toto la figura e avere successo anche contro i cuscinetti» conclude l'esperto.

1. Superbody Capsule Anticellulite Extreme

Becos
In pratiche capsule monodose, con estratti d'uva, plankton e olio di caffè migliora il microcircolo e attiva il drenaggio per ridurre gonfiore e buccia di arancia (centri estetici, 14 capsule da 4,5 ml, € 47).

2. CellBody B-Cosmetics

Sceglie caffeina, carnitina, fosfatidilcolina e alga spirulina per dinamizzare il metabolismo dei grassi, proteggere il microcircolo e dare tono (lbcosmetics.it, 250 ml, € 34).

3. Crema Cellulite Thermo

Verdeoasi Milano
Una formula che riscalda per fare agire al meglio caffeina, alghe e ginkgo biloba che, uniti alle cellule staminali vegetali, riducono e rassodano (arccosmetics.com, 200 ml, € 55,50).

4. Spray Attivo Anti-Cellulite

SkinLabo
Glaucina, caffeina e ananas favoriscono la riduzione dei lipidi, dei liquidi e delle tossine: con un derivato del mentolo per un immediato effetto fresco (skinlabo.com, 150 ml, € 16).



Mettiti in moto

«Un buon proposito perché la cellulite non peggiori? Restare attive. Perché è solo così che la circolazione venosa e quella linfatica possono fluire libere a tutto vantaggio dei tessuti che si ossigenano, evitando di "impregnarsi" di liquidi e scorie che causano gonfiore e peggiorano l'inetetismo» avverte il personal trainer.

PROVA IL PHA TRAINING

Ideale per tenersi in forma con armonia, il PHA training (Peripheral heart action) è un programma di allenamento che prevede l'alternanza di esercizi per la parte bassa e per la parte alta del corpo, efficace in modo particolare per favorire la circolazione, limitando l'accumulo di tossine negli arti inferiori. Il lavoro su tutto il corpo permette di riproporzionare la figura.

