

GIOLIA

GIOLIA
1€

MODA NUOVE
PROPORZIONI

HACHETTE
RUSCONI
N. 20
23 MAGGIO 2009
GIOLIA € 1,80
GIOLIA € 1,00

SPECIALE SALUTE
DALLA CELLULITE
ALLA CERETTA:
STRATEGIE D'ASSALTO
PER L'ESTATE

FILM MOLTO ATTESI
NOOMI RAPACE:
SO TUTTO DEGLI UOMINI
CHE ODIANO LE DONNE

CRISTIANA CAPOTONDI
PER ESSERE LA PRINCIPESSA SISSI
CI VUOLE UN FISICO BESTIALE

CLAUDIA MORI
CHE COSA VUOL DIRE
SVEGLIARSI PER 40 ANNI
ACCANTO AD ADRIANO

Barbara Matera
PARLA L'UNICA
"VELINA" ANCORA
CANDIDATA
ALLE EUROPEE
DOPO LE ACCUSE
DI VERONICA

Portfolio
LA VITA OLTRE
UNA FINESTRA
di Paolo Giordano



1.200-1.250 euro **VELASMOOTH O VELASHAPE**

È un insieme di radiofrequenze bipolari, vacuum e infrarossi. Serve a drenare, ricompattare e tonificare. Cioè a rimodellare il corpo, nei casi in cui associata alla cellulite vi sia una certa lassità dei tessuti. Il velashape è un'apparecchiatura medica e più potente, quindi va fatta in uno studio medico, il velasmooth si può fare anche nei centri estetici. Ma, ci assicura Veronesi, danno gli stessi risultati. «Con questo trattamento, il 100 per cento delle pazienti è soddisfatto», conclude. Il velashape costa 250 euro a seduta, per un ciclo di cinque. Il velasmooth costa 120 a seduta, due a settimana, per un ciclo di dieci. Dopo due o tre mesi, si consigliano altre due o tre sedute di mantenimento.

Stile di vita

Per contrastare la cellulite l'ideale è camminare. Il non plus ultra è passeggiare sul bagnasciuga e nell'acqua, per riattivare la circolazione. Anche l'acquagym è efficace. Ottime le acque termali, che "asciugano" il fisico. L'alimentazione corretta è alla base di tutto. Niente alimenti salati, superalcolici, vino bianco o rosso, che appesantiscono il fegato. Bere tanto fa bene, meglio acqua non gassata. No al fumo: quasi tutti i trattamenti sulle fumatrici hanno un'efficacia limitata.

Come nasce la buccia d'arancia?

«Le cause possono essere molte», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica a Milano e Formia. «Comportamenti sbagliati, alimentazione non corretta, fattori vascolari, squilibri ormonali e alterazioni metaboliche. Grande peso hanno anche i fattori genetici». Un errore classico è quello di pesare i cibi, cosa da non fare assolutamente. Gli alimenti vanno selezionati con il criterio della qualità e solo in un secondo momento con quello della quantità, tenendo sempre in considerazione il fatto che per la cellulite non esiste una dieta che abbia effetti immediati. «Punto di partenza è assumere meno sodio, sale quindi, presente nei cracker, negli insaccati e nei formaggi», continua la dottoressa Di Russo. «Vanno favorite, al contrario, le proteine (carne, pesce, uova), le vitamine (frutta e verdura), le fibre (cereali, prodotti integrali) al fine di rafforzare la parete dei vasi, contrastare la fragilità microvasale, incrementare la sintesi del collagene, migliorare la funzionalità intestinale e mantenere un buon tono muscolare». Per quanto riguarda lo sport, si consigliano passeggiate in bicicletta e camminate, mentre è meglio evitare corsa e spinning, che a lungo andare possono danneggiare le membrane delle cellule adipose e quindi peggiorare il problema.

ALIMENTI SÌ Pesce, frutta, verdure cotte o crude, acqua non gassata, fette biscottate, tè verde, caffè, succo d'arancia, frutti di bosco, cereali.

ALIMENTI NO Sale, cracker, insaccati, formaggi, cibi confezionati.

1.120-1.600 euro **CAVITAZIONE**

Si può fare sia da un medico che nei centri estetici, con la stessa qualità. «La differenza è che un medico estetico può aggiungere altre terapie, che comprendano diete, massaggi o mesoterapia», precisa Veronesi. Si tratta di un'emissione di ultrasuoni che, muovendosi, formano delle bollicine che implodono, sviluppando energia meccanica. Questa rompe la membrana della cellula grassa, liberando trigliceridi frammentati che passano prima nel sistema linfatico, poi in quello venoso: in parte vengono eliminati con la diuresi, in parte a livello epatico. Per questo è importante, spiega Veronesi «che nei giorni del trattamento la paziente non sovraccarichi il fegato e beva parecchia acqua». È una terapia gradevole, la sensazione è quella di un massaggio fatto con un manipolo. «Al termine della seduta andrebbe praticato un massaggio linfatico per il drenaggio», consiglia l'esperta, che conduce per l'università una ricerca sulla cavitazione. «Constatiamo una riduzione media da 4 a 6 centimetri». Una seduta costa sui 140 euro, per un ciclo di 8. Il massaggio sui 60 euro.

3.000 euro **THERMAGE**

È il trattamento top della medicina estetica e anche il più caro, «anche se, con l'avvento delle nuove punte multiplex, possiamo mantenere costi accessibili», ci aggiorna Veronesi. Al momento non c'è nessuna alternativa migliore al trattamento della lassità cutanea, a livello non chirurgico. Prima si compone sulla parte del corpo da trattare, un tracciato che l'apparecchiatura deve seguire. Le onde elettromagnetiche arrivano a contatto della pelle, che crea una resistenza: questo passaggio di corrente produce calore. Ed è proprio il calore che agisce in profondità, a livello del collagene, che nei casi gravi è come una grossa rete da pesca fatta di elastico che ha perso la sua tonicità. Il calore lo contrae, lo ispessisce, e la pelle sovrastante viene tirata. Lo stesso calore stimola a produrre nuovo collagene e crea vasodilatazione, quindi migliore ossigenazione. Si effettua in un'unica seduta e ha una durata di due anni; il risultato non è immediato, in genere la sua efficacia si apprezza nell'arco di sei mesi.