

Glam  
in  
Chi  
FORMA

LAURA BELLI

MILANO - FEBBRAIO

**O**gni anno, secondo le stime della Società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica, vengono eseguiti 60 mila interventi mirati a risolvere l'ineestetismo della cellulite. Ma il bisturi non è sempre la soluzione più efficace. «Considerare la liposuzione come una bacchetta magica è sbagliato», afferma la dottoressa Patrizia Gilardino, chirurgo plastico di Milano. «L'intervento può migliorare la situazione, ma non risolverla. Fra l'altro, molto spesso non è risolutiva neanche per i chili di troppo: aspirare il grasso non serve se poi non si cambia lo stile di vita. Inoltre la liposuzione, come ogni intervento, presenta dei rischi (v. caso Pierelli, ndr). Uno di questi è il danneggiamento dei tessuti, soprattutto quelli colpiti da cellulite: questi, infatti, cicatrizzano più lentamente». Una ricetta che promette invece di risolvere il problema in un ➔

## UN'ARMA IN PIÙ CONTRO LA CELLULITE

**Massaggi e radiofrequenza: ecco le ultime novità per un corpo tonico. Se eseguite con criterio eliminano il grasso e la fastidiosa pancetta senza ricorrere alla chirurgia plastica**

Milano. Con poche sedute di massaggi meccanici si rimodella il corpo.

GETTY IMAGES



## VUOI LA VITA SOTTILE? GIRA LA RUOTA

**P**unto vita da pin up? Negli Anni 50 si conquistava giocando con l'hula hoop, oggi grazie all'hula-fit: si tratta di un corso che attraverso l'utilizzo di questo attrezzo aumenta resistenza cardiorespiratoria, flessibilità, coordinazione e, soprattutto, tonifica gli addominali. Il corso, divertentissimo, permette di bruciare più calorie di una lezione di aerobica (info su [www.virginactive.it](http://www.virginactive.it) o chiamando il numero verde 800 914 555). Per affinare la linea di gambe e glutei, poi, si può provare anche il programma Forme perfette di Figurella: alimentazione bilanciata, attività fisica all'interno dello speciale lettino riscaldato a 36,8 gradi (come la temperatura del corpo) e bagni di vapore all'ossigeno attivo (info: [www.figurella.it](http://www.figurella.it)). Anche la pedana vibrante può essere di grande aiuto per ritrovare, velocemente, la forma per-

fetta: dieci minuti su questa equivalgono a un allenamento di un'ora. La Pro Trainer by Dkn-Dunlop è la prima pedana professionale utilizzata per l'home fitness con un costo relativamente basso: 1.990 euro ([www.mheurope.net](http://www.mheurope.net)). L'attrezzo, inoltre, stimola la circolazione e aumenta il metabolismo. Il suo pannello di comando guida nell'esecuzione degli esercizi, specificando sempre in modo chiaro la postura da assumere.

che ne conseguono. Modificare l'alimentazione con una dieta proteica serve invece a dimagrire senza patire la fame e aiuta a mantenere un corretto approccio al cibo. Pur prendendo spunto da un problema estetico, si ottiene dunque un benessere fisico più generalizzato».

Anche sul fronte della pancia, inestetismo che interessa anche e soprattutto l'universo maschile, anziché intraprendere uno stile di vita più salutare, sempre più persone, specie gli uomini tra i 25 e i 50 anni, si rivolgono al chirurgo plastico. «A chi considera la chirurgia come una scorciatoia per ritrovare la linea», avverte il dottor Alessandro Gennai, specialista in chirurgia plastica, «ricordo che tanto la plastica addominale quanto la liposcultura, cioè l'aspirazione del grasso, danno risultati definitivi solo a condizione che in seguito si stia attenti a non prendere peso e si pratichi una leggera ma costante attività fisica: questi sono i primi passi da compiere per alleggerire il punto vita». Anche in questo caso esistono trattamenti ad hoc non così invasivi come la chirurgia: «Suggerisco dei trattamenti di radiofrequenza che, generando calore negli strati più profondi della pelle, hanno sia un leggero effetto lipolitico, sia un'importante tonificazione dei tessuti. La radiofrequenza è il solo metodo per "elasticizzare" la pelle senza ricorrere alla chirurgia. Il protocollo di trattamento prevede 15 sedute nell'arco di un anno: le prime otto ogni settimana, le altre ogni 20 giorni, mentre le ultime a distanza di un mese una dall'altra». Il costo indicativo per un ciclo di quindici trattamenti è di circa 2.500 euro.

Laura Belli

⇒ paio di mesi e di mantenere i risultati ottenuti sul lungo periodo è quella di abbinare alla classica dieta proteica e allo sport anche sedute di specifici massaggi meccanici. Sono più efficaci di quelli manuali perché questi sono combinati con pressioni a freddo e con il laser. Fra le novità c'è anche la tecnica del Endospheres microvibrazione compressiva, si tratta di una specie di rullo su cui sono posizionate 55 sfere di silicone che massaggiano in profondità e nel tempo rigenerano i tessuti. Questo genere di trattamenti, se seguiti con criterio, promettono un sostanziale miglioramento della forma fisica in breve tempo. «Circa il massaggio meccanico, questo è un protocollo utilizzato da quasi dieci anni», spiega ancora la dottoressa Gilarino. «Bastano due sedute alla settimana di mezz'ora ognuna, le zone trattate migliorano notevolmente. Le macchine che si utilizzano massaggiano in profondità la pelle, riattivando la circolazione. Ce ne sono due in particolare: una si chiama Lpg e si utilizza soprattutto se abbinata a una dieta dimagrante, in quanto rende più elastici i tessuti. L'altra si chiama Triactive e ha un'azione ancora più energica: assieme al massaggio agiscono il freddo e il laser. I due agenti, combinati, provocano una sorta di ginnastica vascolare».

Il numero di trattamenti dipende dai casi: generalmente in 18 sedute si ottiene il risultato sperato, che poi si mantiene con una o due sedute al mese. Costo indicativo a seduta? Circa 80 euro. Bisogna inoltre ricordare che, oltre al lato estetico, trattare la cellulite è importante per la salute. «Eliminandola, si migliora la circolazione con tutti i vantaggi

**Milano. La radiofrequenza abbinata allo sport è un trattamento utile a migliorare la tonicità dell'addome.**

CORBIS



che ne conseguono. Modificare l'alimentazione con una dieta proteica serve invece a dimagrire senza patire la fame e aiuta a mantenere un corretto approccio al cibo. Pur prendendo spunto da un problema estetico, si ottiene dunque un benessere fisico più generalizzato».

Anche sul fronte della pancia, inestetismo che interessa anche e soprattutto l'universo maschile, anziché intraprendere uno stile di vita più salutare, sempre più persone, specie gli uomini tra i 25 e i 50 anni, si rivolgono al chirurgo plastico. «A chi considera la chirurgia come una scorciatoia per ritrovare la linea», avverte il dottor Alessandro Gennai, specialista in chirurgia plastica, «ricordo che tanto la plastica addominale quanto la liposcultura, cioè l'aspirazione del grasso, danno risultati definitivi solo a condizione che in seguito si stia attenti a non prendere peso e si pratichi una leggera ma costante attività fisica: questi sono i primi passi da compiere per alleggerire il punto vita». Anche in questo caso esistono trattamenti ad hoc non così invasivi come la chirurgia: «Suggerisco dei trattamenti di radiofrequenza che, generando calore negli strati più profondi della pelle, hanno sia un leggero effetto lipolitico, sia un'importante tonificazione dei tessuti. La radiofrequenza è il solo metodo per "elasticizzare" la pelle senza ricorrere alla chirurgia. Il protocollo di trattamento prevede 15 sedute nell'arco di un anno: le prime otto ogni settimana, le altre ogni 20 giorni, mentre le ultime a distanza di un mese una dall'altra». Il costo indicativo per un ciclo di quindici trattamenti è di circa 2.500 euro.

Laura Belli