

CORRIERE DELLA SERA *it*

La guida tra le curve

La cellulite, dal punto di vista medico, non è certo un' affezione grave, ma certamente è l' inestetismo più diffuso e meno tollerato dalle donne. E' localizzata soprattutto negli arti inferiori ed inizia quasi sempre durante la pubertà, anche se ci sono altri momenti "a rischio": gravidanza, periodi di stress, inizio dell' uso di pillole anticoncezionali od ormonali, associati agli eccessi di zuccheri e alla sedentarietà. Trattandosi di una malattia evolutiva legata allo stile di vita, all' alimentazione e al tipo di costituzione, è molto difficile la sua eliminazione definitiva, mentre sono possibili miglioramenti. E poiché si tratta di una malattia, la diagnosi e le cure sono di competenza del medico, in particolare i trattamenti in cui si usino farmaci o si agisca in "profondità". «La cellulite - spiega Pier Antonio Bacci, docente di chirurgia estetica e flebologia all' Università di Siena - non è solo un' alterazione "ipodermica" dovuta o associata a stasi veno-linfatica, ma è il risultato di alterazioni biochimiche e metaboliche. L' organismo è caratterizzato da funzioni vitali basali che avvengono nelle cellule e nella matrice interstiziale dei tessuti e le cui alterazioni sono l' inizio di tutte le malattie croniche e degenerative, fra cui la cellulite». La cellulite viene per lo più riferita alla cosiddetta "buccia d' arancia". Come si forma? «Sottocute - spiega Bacci - sono presenti cellule grasse, gli adipociti, che pur non variando di numero possono aumentare di volume sotto l' influenza di stimoli ormonali, alimentari, tossici e della sedentarietà. Contemporaneamente, viene liberata nei tessuti acqua che, oltre a produrre una trasudazione di sostanze tossiche, fa rigonfiare ulteriormente le cellule; queste reagiscono formando trecce di fibre di collagene che, a loro volta, vanno ad incapsulare le cellule grasse. Questa proliferazione di fibre imbriglia cellule e vasi capillari, provoca insufficiente irrorazione, ristagno di sostanze tossiche, riduzione del nutrimento, nonché congestione del tessuto connettivo, che perde elasticità divenendo fibroso. La conseguenza è la pelle a "buccia d' arancia"». «I tipi di cellulite più comuni, tutti caratterizzati dalla buccia d' arancia, sono almeno 29 - precisa Bacci -. Possono essere suddivisi, dal punto di vista clinico, in 4 sottocategorie e dal punto di vista morfologico, in altre 3». Vediamo. Cellulite di tipo adiposo: il tessuto superficiale e profondo è stirato

da un eccesso di adipe. Non c' è imbibizione di liquido, può esserci sovrappeso. Il tessuto non è dolorante, non c' è edema né sensazione di gonfiore, la cute è compatta. Cellulite di tipo edematoso: è caratterizzata da cute e sottocute imbibite di linfa e da tessuto adiposo sottocutaneo. Il tessuto è dolorante e pastoso al tatto, si ha sensazione di gonfiore ed edema alla caviglia. Cellulite di tipo adipoedematoso: è caratterizzata da un tessuto superficiale della coscia imbibito di acqua e adiposo. E' tipica dei giovani. Il tessuto è dolorante e compatto, non c' è edema; la cellulite inizia dalla coscia o dal polpaccio. Cellulite di tipo fibroso: cute con perdita di acqua e grasso, sottocute caratterizzato da grossolani noduli di tessuto adiposo circondato da capsula sclerotica. Tessuto dolorante, niente edema, granulosità grossolana; la cellulite è presente soprattutto sulla parte anteriore della coscia. Per quanto riguarda la morfologia, abbiamo Cellulite compatta: non c' è eccesso di cute né scollamento sottocutaneo sui piani profondi. Tessuti pieni e ben tirati. Cellulite molle: c' è un eccesso di cute, il sottocute è lasso e i tessuti si spostano. Cellulite mista: tessuti tonici nella regione antero-laterale della coscia; in eccesso e ceduti nella regione mediale e inguinale della coscia. «Non esiste una cellulite; ci sono molte celluliti. Non esiste un trattamento, ma un complesso integrato di metodologie - conclude Bacci -. Perciò, è importante capire, con una diagnosi clinica e strumentale, il tipo di alterazione presente, così da rendere più efficace la terapia». Mabel Bocchi Continua alle pagine 20 e 21 Gli ultimi studi Le cellule adipose non «comunicano» più Alle molteplici cause della cellulite se ne è aggiunta un' altra: è stato trovato un "nuovo colpevole". Spiega Marco Gasparotti, docente di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica alla II Università di Roma: «La cellulite, secondo gli ultimi studi, è sostenuta dalla ossidazione della membrana delle cellule adipose, che diviene dura. Questa alterazione costituisce un ostacolo allo scambio di sostanze che normalmente avvi-

ene tra flusso sanguigno e cellula. Elettroliti, ormoni come adrenalina e glucagone e altre molecole in grado di "sciogliere" il grasso, non riescono più ad entrare nella cellula o lo fanno in modo ridotto. Il grasso, quindi, resta imprigionato e il tessuto adiposo diventa piano funzionalmente inerte. La situazione è poi aggravata dal rallentamento del circolo sanguigno che riduce la quantità di sostanze che arrivano a "suonare il campanello" della cellula. Ecco perché la terapia della cellulite deve essere multicentrica e avvalersi principalmente dell' opera di un endocrinologo che valuti se la quantità di ormoni presenti nel sangue è in grado di agire efficacemente sugli adipociti». a. g. Alimentazione Regole diverse per il giusto peso Ma che dieta seguire se si è afflitti dalla cellulite? «Le persone non in sovrappeso e che devono solo eliminare la cellulite - risponde Marco Gasparotti, docente di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica alla II Università di Roma - dovranno ridurre la percentuale di zuccheri giornaliera, consumare pane e pasta con moderazione, evitare i grassi animali, gli insaccati, i fritti; dovranno bere molta acqua per favorire il drenaggio dei liquidi che ristagnano; evitare gli alcolici». Naturalmente non bisogna dimenticare la frutta e ancora più la verdura - un po' meno ricca di zuccheri - per il loro contenuto di vitamine, minerali - come il potassio che aiuta a combattere la ritenzione idrica - e per il contenuto in fibre che aiuta a regolarizzare l' intestino. Può eventualmente essere utile anche assumere antiossidanti a base di ruscus, vitamine C e vitamina E e di bioflavonoidi (sostanze di cui ad esempio è ricca l' uva), che migliorano la vascolarizzazione E le persone con notevole sovrappeso e soprattutto con grandi masse adipose e cellulitiche, che cosa debbono fare? «Potrebbero seguire - riprende Gasparotti - una dieta iperproteica, ipoglicidica e ipocalorica, che va però condotta sotto stretto controllo medico ed è possibile solo se non si è affetti da patologie a carico del rene e del fegato. La dieta iperproteica serve a evitare che dima-

grendo si perda anche massa magra, cioè muscoli, e ci si ritrovi flaccidi e indeboliti». E a questo proposito non va, ovviamente, dimenticata l' importanza dell' attività fisica. «Quando però si è in là con gli anni - conclude Gasparotti - la capacità dell' organismo di ricavare proteine dagli alimenti si riduce, in questi casi si può valutare, sempre sotto la guida del medico, il ricorso ad integratori». Esercizi mirati Comincia a darti più tono Tra i migliori alleati nella guerra contro la cellulite c' è il movimento: in particolare tutte le attività aerobiche, dalla corsa, alla bicicletta, al nuoto, allo stesso camminare. L' importante è, come sempre, praticare l' attività fisica con costanza, diciamo almeno trenta minuti tutti i giorni. Vi sono, inoltre, una serie di esercizi mirati (vedi sotto), ovvero finalizzati a sviluppare le aree muscolari più vicine alle zone interessate dagli accumuli di grassi e liquidi. Il segreto è, infatti, far sì che il muscolo, divenendo più tonico, rubi spazio e consistenza ai tessuti adiposi, asciugandoli. Radiofrequenza Onde che mettono in fuga il grasso «E' una terapia che si avvale di un apparecchio che emette onde radio nato per la fisioterapia in ortopedia - spiega il professor Gasparotti -. Dopo averlo usato a questo scopo ci si è chiesti: se rompe le capsule sinoviali, forse possiamo studiarne altre applicazioni. Così è nato l' uso delle radiofrequenze per la cura della cellulite. «Si tratta di un manipolo (dotato di una temperatura uguale a 0°, in modo da non bruciare la pelle) che, mentre viene passato sulla superficie del corpo, emette onde radio che frammentano la membrana degli adipociti provocando la fuoriuscita del grasso. Questa terapia, oltre che per la cellulite, è adatta anche per il trattamento

