

Una grande inchiesta di "Dipiù" su questo inestetismo

METTETE PURE IL BIKINI: ADESSO LA

Un dermatologo, un'istruttrice sportiva, una psicologa e un sessuologo

di Giulio Divo

Come ogni anno d'estate, la cellulite diventa un problema angoscioso per molte donne che sono già in costume in vacanza o che stanno per andarci e per mettersi in bikini. Non rappresenta però un problema solo per loro: lo è anche per tante stelle dello spettacolo, pure giovani, come hanno notato molte lettrici vedendole ritratte nei servizi fotografici pubblicati su *Dipiù*. Così queste nostre lettrici ci hanno telefonato e ci hanno scritto ponendoci più o meno la stessa domanda: "Come mai anche giovani e splendide stelle dello spettacolo hanno la cellulite?". E qualche mamma ha scritto: "Devo preoccuparmi? La cellulite potrebbe pure colpire mia figlia che ha solo 20 anni?". E poi ancora: "Che cosa dobbiamo fare contro la cellulite?". Pertanto, abbiamo deciso di rispondere alle telefonate e alle lettere con una grande inchiesta dove diamo la parola agli esperti. A loro abbiamo chiesto: perché c'è la cellulite? È davvero così grave questo disturbo? Ma soprattutto: perché angosciarsi?

Ce l'hanno anche tante stelle

E vi anticipiamo subito la conclusione della nostra inchiesta, e cioè che la cellulite non rappresenta più un problema. Prima di tutto, ce l'hanno quasi tutte le donne, quelle mature ma anche le giovani che mostrano corpi statuari e sinuosità perfette, come, appunto, tante stelle della TV e del cinema quali Sharon Stone e, fin da giovanissima, Sofia Loren. Quindi, come dice il vecchio adagio, "Mal comune mezzo gaudio". Inoltre, dal punto di vista medico, si può fare molto per ridurre gli effetti

antiestetici che la cellulite produce correggendo facilmente alcune errate abitudini di vita e di alimentazione e aiutandosi con un'attività fisica costante e specifica. Dal punto di vista psicologico, poi, bisogna sapersi accettare per come si è, accogliendo con equilibrio e serenamente i cambiamenti del proprio corpo, cellulite compresa. Infine, non bisogna vivere la cellulite in modo drammatico, considerandola un difetto, perché, invece, può dare un pizzico di erotismo in più alle forme femminili. Tutto questo, dunque, lo sostengono gli esperti: un medico dermatologo, un'istruttrice sportiva, una psicologa e un sessuologo che abbiamo interpellato sulla cellulite. Il medico dermatologo è il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad, la Società Internazionale di Dermatologia plastica, estetica e oncologica; l'istruttrice sportiva è la dottoressa Elena Buscone, responsabile dell'organizzazione dei corsi presso Downtown e Skorpio palestre, rinomati centri fitness di Milano dove si allenano tanti noti personaggi; la psicologa è la professoressa Maria Malucelli, docente di Psicologia clinica presso la Fondazione Fatebenefratelli di Roma, specializzata nel trattamento dei disturbi del comportamento che hanno come causa scatenante gli inestetismi del corpo; il sessuologo è il dottor Marco Rossi, noto psichiatra e sessuologo.

Cominciamo con il comprendere che cos'è la cellulite e come prevenirla ascoltando quanto ci ha detto Antonino Di Pietro.

Professor Di Pietro, la cellulite colpisce tutti, persino numerose stelle dello spettacolo. Significa che non si può fare niente contro tale inestetismo?

«La cellulite è un accumulo sot-

continua a pag. 146



Simona Ventura di profilo: ha un po' di cellulite sui glutei.

VENTURA Porto Cervo (Olbia - Tempio). Simona Ventura, 42 anni, una delle stelle più ammirate della TV, sulla riva del mare: la conduttrice, nonostante abbia lievi segni di cellulite, indossa con disinvoltura un ridotto bikini. «La cellulite è un accumulo sottocutaneo di grasso e liquidi che crea inestetismi della pelle», spiega il professor Antonino Di Pietro, noto dermatologo.

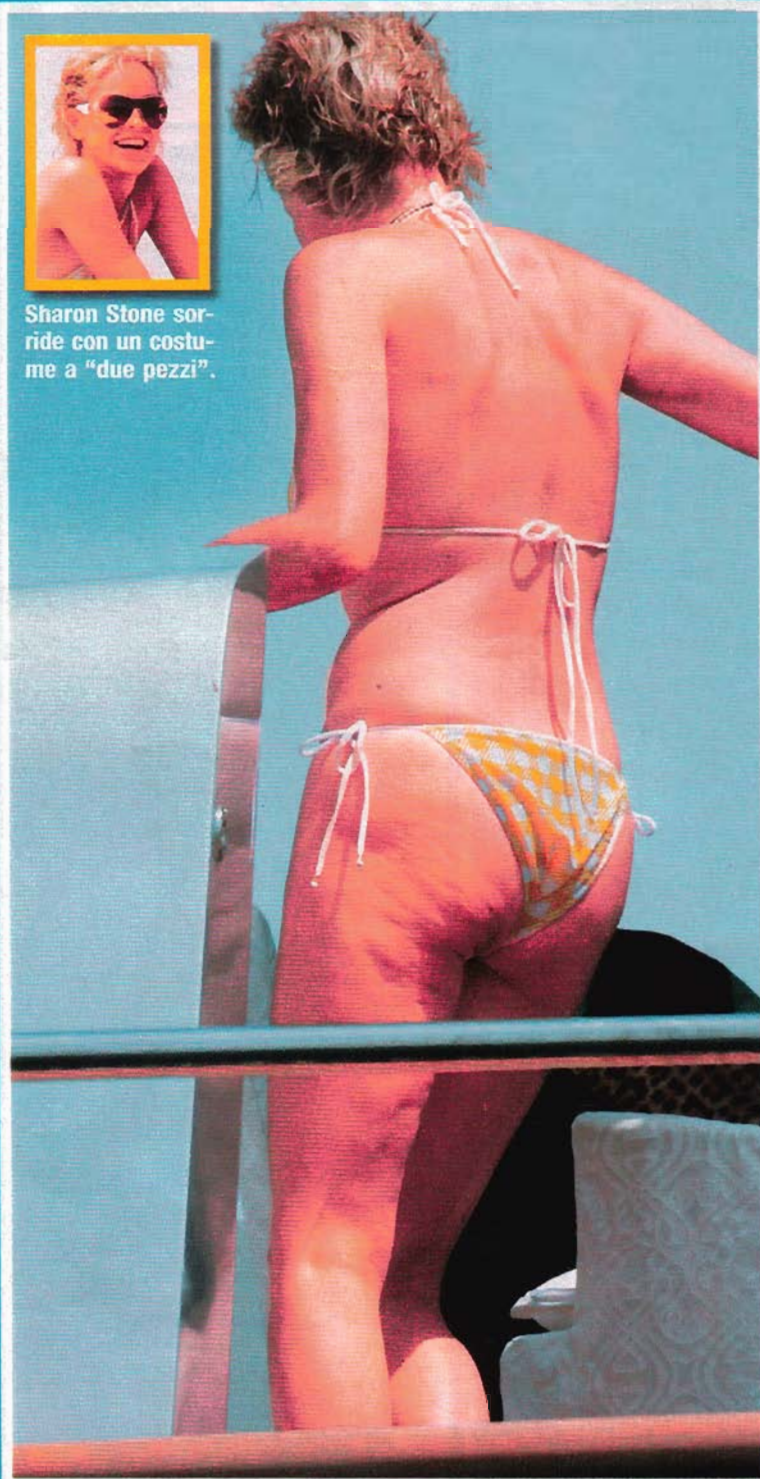
che angoscia moltissime donne, soprattutto in estate

CELLULITE E' UN'ARMA DI SEDUZIONE

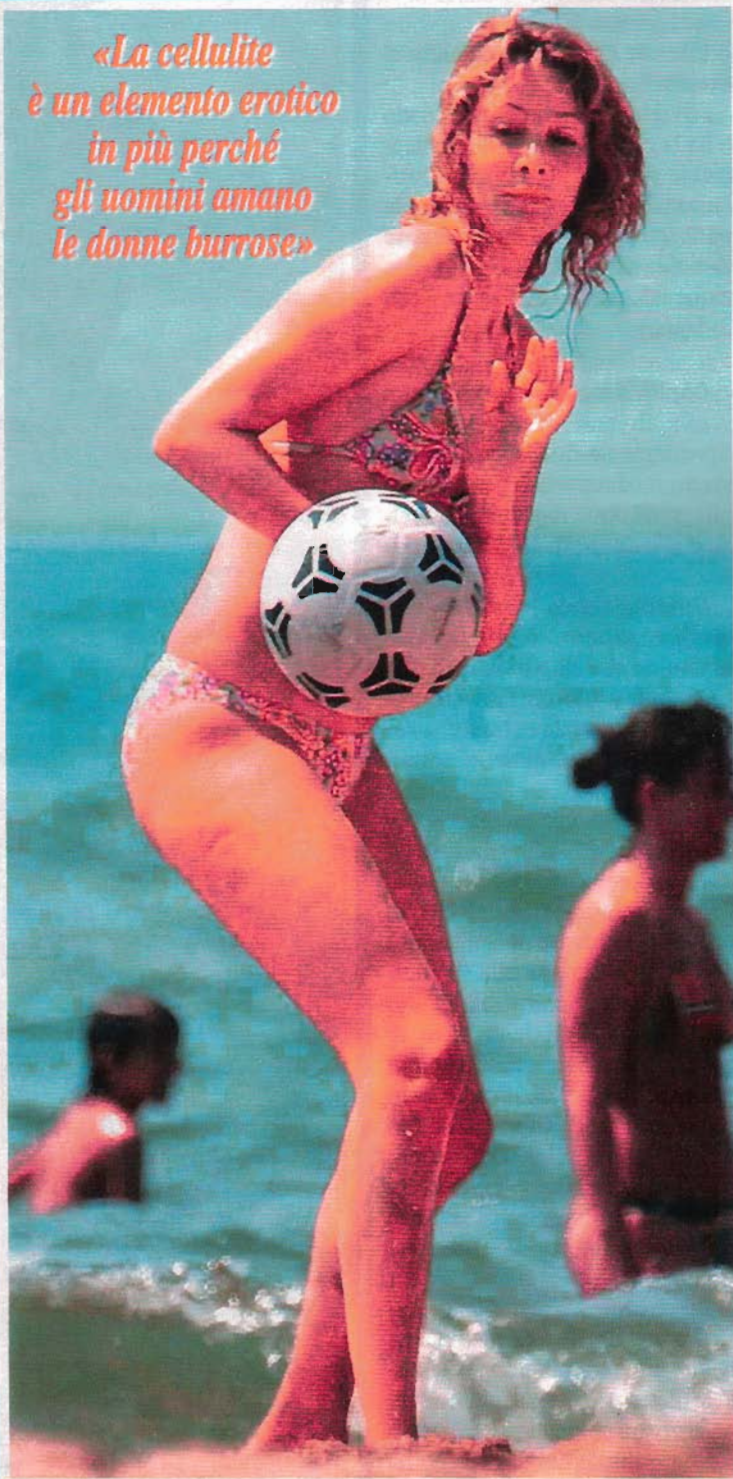
spiegano perché non è un difetto e perché dà un pizzico di erotismo in più



Sharon Stone sorride con un costume a "due pezzi".



«La cellulite è un elemento erotico in più perché gli uomini amano le donne burrose»



STONE Cannes (Francia). Sharon Stone, 49 anni, considerata uno dei più avvenenti sex symbol in tutto il mondo: l'attrice è fotografata di spalle, con un ridotto bikini, a bordo di uno yacht, e mostra un accenno di cellulite sulle cosce. «La cellulite è un elemento erotico in più perché gli uomini amano le donne burrose e morbide», dice il sessuologo Marco Rossi.

VENTO Sabaudia (Latina). La showgirl Flavia Vento, 30 anni, gioca a pallone in costume "due pezzi" sulla spiaggia di Sabaudia, nel Lazio, mostrando sulle cosce qualche segno di cellulite, la cosiddetta "buccia d'arancia". «Bisogna accettarla con serenità: la cellulite è parte integrante del corpo di una donna», dice la psicologa Maria Malucelli.

continua da pag. 144

cutaneo di grasso e liquidi che crea inestetismi della pelle, la cosiddetta "buccia d'arancia". Colpisce essenzialmente le donne e, in misura minore, pure gli uomini, ma in modo molto "democratico" perché non risparmia nessuno. Dipende sostanzialmente da due cause: una è di tipo ereditario, l'altra riguarda le abitudini di vita».

Intende dire che la cellulite si eredita?

«Sì. Una mamma che ha avuto o ha la cellulite trasmette praticamente sempre questa predisposizione alla figlia. Chiaramente, la predisposizione diventa realtà se la figlia non segue un'alimentazione adeguata e svolge una vita sedentaria».

Capita a molte ragazze?

«Sì, almeno all'80 per cento. Specialmente quelle more, di aspetto mediterraneo, perché sono più predisposte rispetto alle bionde o alle donne di colore».

Mi sta dicendo in pratica che una donna mora è più esposta al rischio cellulite piuttosto che una donna bionda? In questo caso, che cosa deve fare una ragazza mora per prevenire la cellulite?

«Fatta salva una predisposizione naturale, si può fare molto a tavola per prevenirla. Consiglio di seguire un'alimentazione che limiti le carni rosse a non più di una volta alla settimana e le sostituisca invece con carni bianche o con pesce. Infatti, le carni rosse sono anch'esse una possibile fonte di estrogeni, cioè ormoni femminili che facilitano l'accumulo di cellulite, che si sommano a quelli naturali. Poi suggerisco di contenere al massimo l'uso del sale».

Perché?

«Perché il sale assorbe l'acqua nei tessuti. Noi saliamo quasi tutte le pietanze e non sappiamo che, nella nostra alimentazione, spesso c'è tutto il sale di cui il corpo ha bisogno. Se vogliamo introdurre meno sale nella dieta, possiamo ricorrere a un piccolo trucco: riempire raso un cucchiaino da caffè al mattino e non eccedere oltre quello quando, nel corso del-

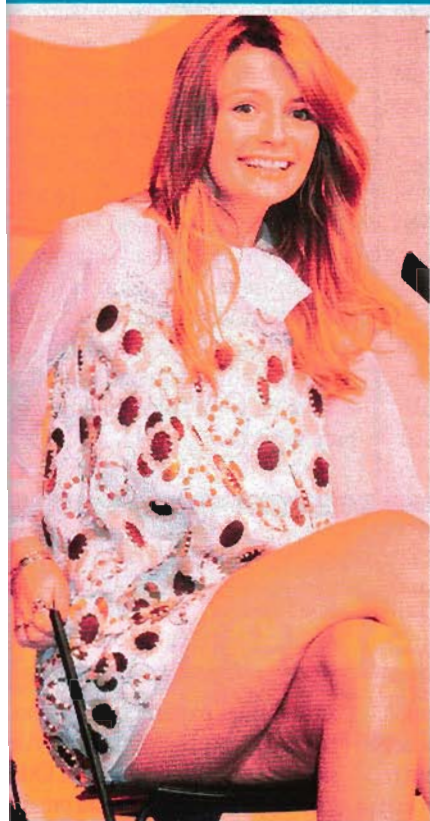


Rosita Celentano si aggiusta i capelli seduta su una sdraio in spiaggia.

CELENTANO Formentera (Spagna). Rosita Celentano, 42 anni, di spalle in ginocchio su un asclugamano sulla spiaggia di Formentera, alle Baleari in Spagna, si sistema le spalline del pezzo di sopra del suo bikini bianco che, come vediamo, ha uno slip che non nasconde alcuni segni di cellulite. «Una donna non deve commettere l'errore di credere che un po' di cellulite la renda indesiderabile perché non è vero», assicura la psicologa Maria Malucelli. «Diventa indesiderabile chi non si ama, chi si ritiene a sua volta indesiderabile. A prescindere dalla cellulite».



ARCURI Roma. Manuela Arcuri, 30 anni, durante una serata ha scelto d'indossare un abito con uno spacco molto profondo senza preoccuparsi che sulle cosce s'intraveda qualche segno di cellulite.



BARTON Los Angeles (Stati Uniti). La stella del telefilm "The O.C." d'Italia 1 Mischa Barton, 21 anni, indossa un abito corto ed è serena anche se, in questa posizione, rivela qualche segno di cellulite.



Un primo piano di Paola Perego in costume al mare dopo il bagno.

PEREGO Ischia (Napoli). Paola Perego, 41 anni, di spalle, conduttrice dell'ultima edizione di "Buona Domenica", in una vacanza trascorsa a Ischia sale la scaletta della barca indossando con disinvolture un bikini che lascia scoperti alcuni segni di cellulite. «La cellulite non fa diminuire il fascino», afferma il noto sessuologo Marco Rossi.

la giornata, dobbiamo condire le pietanze. Poi, ovviamente, raccomandando di limitare i cibi grassi e gli zuccheri semplici, e di preferire, invece, zuccheri complessi contenuti nella pasta, nel pane e nel riso».

Perché, per prevenire la cellulite, consiglia di mangiare pane e pasta?

«Perché si digeriscono molto più lentamente. Gli zuccheri semplici, invece, sono assimilati subito e quelli che non servono sono accumulati sotto forma di grassi».

Oltre ai suggerimenti alimentari, quali altri consigli darebbe a una ragazza mora per prevenire la cellulite?

«La inviterei a fare esercizio fisico, a bere molta acqua, che aiuta a riassorbire quella che si è accumulata nei cuscinetti di grasso, e a sottoporsi a massaggi linfodrenanti, che servono a eliminare il ristagno di liquidi. Grazie a corrette abitudini alimentari e a un movimento fisico costante, si possono evitare i rimedi chirurgici, come la liposuzione, l'operazione che richiede un'anestesia generale e diversi giorni di ricovero ospedaliero attraverso la quale il grasso sottocutaneo è aspirato con una sottile cannula».

Come ha spiegato il professor Di Pietro, l'esercizio fisico, quindi, è una componente fondamentale per ridurre la cellulite. A Elena Buscone, responsabile dell'organizzazione dei corsi di fitness presso Downtown e Skorpio palestre, ho chiesto: «Che cosa consiglia per ridurre la cellulite?». «Suggerisco di ridurre la massa grassa. Questo si ottiene solo con esercizi aerobici come la cyclette e la corsa sul tapis roulant. Fatti per almeno un'ora e per tre volte alla settimana, sono il programma indicato per combattere la cellulite».

Fare pesi è inutile?

«Sì, i pesi non servono a bruciare i grassi. Hanno piuttosto lo scopo di modellare e tonificare il muscolo. Perciò, se vogliamo davvero eliminare la cellulite, i pesi non rappresentano l'esercizio adatto».

continua a pag. 148

continua da pag. 147

Dopo quanto tempo una giovane può vedere dei risultati?

«Già dopo un mese di esercizi può avvertire alcuni benefici che però sono più apparenti che reali, poiché migliorano le forme ma non si riesce veramente ad agire sul grasso sottocutaneo in tempi così brevi. Inutile creare illusioni: per raggiungere questo risultato ci vuole un impegno costante lungo tutto il corso dell'anno. Due o tre mesi di esercizi prima delle vacanze possono dare un effetto tonificante sul muscolo, ma è molto difficile riuscire così ad aggredire la cellulite in maniera significativa».

Sono molte le donne, giovani e meno giovani, che vi chiedono il "miracolo" di eliminare la loro cellulite?

«Ma certo. Inutile nascondere: la cellulite è l'esigenza primaria di qualsiasi donna che si rivolge a una palestra. Ogni anno, da marzo, abbiamo un aumento del 30 per cento di donne iscritte che, in vista dell'estate, chiedono di risolvere tale problema».

Dopo avere compreso come la cellulite si può prevenire e curare dal punto di vista medico, quali esercizi fisici aiutano a ridurla, vediamo adesso come affrontarla da un punto di vista psicologico. Infatti, può capitare che molte donne, anche giovani e splendide come tante stelle dello spettacolo, possano sentirsi psicologicamente condizionate da questo problema. Alla professoressa Maria Malucelli, docente di Psicologia presso la Fondazione Fatebenefratelli di Roma,

specializzata nel trattamento dei disturbi del comportamento che hanno come causa scatenante gli inestetismi del corpo, domando: «Perché la cellulite rappresenta un incubo per le donne?». «Perché è considerata un segno dell'invecchiamento e perché si fatica ad accettare che la propria pelle, prima perfetta, possa poi diventare meno liscia e apparire meno giovane. Così, dal punto di vista psicologico, una donna può iniziare a sentirsi meno attraente. Attribuisce allora ogni colpa alla cellulite mentre le motivazioni di questo stato d'animo sono differenti».

E quali sono?

«Molte donne vivono la cellulite come un incubo perché hanno poca stima di se stesse e cedono a una cattiva abitudine: quella di paragonare il loro corpo con quello delle altre. Ma il confronto non avviene mai con donne più o meno simili, per taglia e per età, anche loro alle prese con la cellulite. Si paragonano sempre con le donne dalla pelle perfetta che vedono nelle foto dei servizi di moda o alla televisione».

Che cosa consiglia di fare dunque?

«Di rendersi conto che la cellulite è un evento inevitabile, parte integrante del corpo della donna, non un nemico da sconfiggere a ogni costo. Quando invece diventa un'ossessione, significa che la donna è insicura e ha paura di perdere ciò che ha».

Che cosa teme di perdere?

«Il proprio fascino, la propria femminilità, l'amore del proprio

compagno, la stima delle amiche: sono tutte cose che esistono indipendentemente dalla presenza o no della cellulite. E allora la donna inizia ad adottare comportamenti di difesa che testimoniano la sua crisi».

Quali?

«Per esempio, passa al costume intero. Si sveste poco e, preferibilmente, quando c'è meno gente in spiaggia. Indossa sempre un copricostume o un pareo per passare inosservata».

Come si fa a convivere serenamente con la cellulite?

«Bisogna smetterla di fare confronti. Chi lo fa lo perde in partenza. Una donna non deve commettere l'errore di credere che un po' di cellulite la renda indesiderabile perché non è vero. Diventa indesiderabile chi non si ama, chi si ritiene a sua volta indesiderabile. A prescindere dalla cellulite, che può addirittura diventare un'arma di seduzione».

Dopo avere ascoltato i consigli del dermatologo, dell'esperta di fitness e della psicologa sulla cellulite, ho chiesto al noto sessuologo Marco Rossi: «Molte donne vivono male il problema della cellulite: secondo lei, si sentono meno seducenti?».

«Sì, ma non dovrebbero perché la cellulite non è mai stata un difetto che abbia limitato le capacità seduttive di una donna. Basti pensare a Rubens, il pittore belga noto per i suoi dipinti di nudo, vissuto tra il Seicento e il Settecento. Ebbene, le donne da lui raffigurate hanno gambe piene di cellulite e rotoli di grasso, ma questo era visto come ele-

mento di bellezza e anche profondamente erotico. La stessa Sofia Loren, unanimemente considerata una delle più famose rappresentanti del fascino della donna italiana, giovanissima, quando sfilava in costume nelle selezioni di Miss Italia, mostrava gambe che presentavano i segni della cellulite. Questo tuttavia non le ha impedito di essere giudicata una delle donne più belle del mondo, fra i sex symbol più celebri, e di diventare una delle stelle internazionali del cinema».

Perché la cellulite può essere dura?

«Perché la cellulite è sinonimo di femminilità e, quindi, di fascino. Gli uomini, diciamo, preferiscono le donne burrose, formose, con un po' di cellulite rispetto a quelle, invece, palestrate, dal fisico molto maschile, asciutto e "spigoloso". Sono attratti da donne "morbide". Pertanto, tutte le donne, stelle della TV e no, devono capire che un po' di cellulite può piacere agli uomini e che anzi può essere un elemento di erotismo in più. Per fare un esempio, le donne dovrebbero pensare a quanto è seducente per gli uomini una stella come Valeria Marini proprio perché è una donna burrosa e formosa con un po' di cellulite, e proprio per questo molto femminile. Insomma, le donne devono capire che non bisogna nascondersi e sentirsi "sminuite" dalla cellulite. Al contrario, questa è un'arma di seduzione e può renderle ancora più affascinanti e attraenti agli occhi degli uomini. E dunque si mostrino, indossino pure il bikini».

Giulio Divo

DUE POMPELMI AL GIORNO FANNO BENE ALLE GENGIVE

Due pompelmi al giorno, uno al mattino e uno alla sera: ecco una cura naturale per chi soffre di problemi alle gengive. Lo rivela una ricerca realizzata dagli esperti tedeschi della Università Friedrich Schiller di Jena, che hanno proposto di mangiare questa frutta, ricca di vitamina C, per due settimane a un gruppo di sessanta persone con

problemi di parodontite, l'infiammazione delle gengive che può provocare anche la caduta dei denti. Dopo due settimane, i livelli della vitamina nel sangue dei pazienti si erano mol-

to alzati, e il sanguinamento delle gengive, che è uno dei sintomi della malattia, si era ridotto. «Succede perché la vitamina C irrobustisce i capillari delle gengive, rendendole più resistenti agli

attacchi dei batteri che causano la parodontite», spiega il dottor Alessandro Preda, specialista in Odontoiatria a Milano. «Questa preziosa sostanza, però, non c'è solo nei pompelmi, ma in tutti gli agrumi: per fornirne abbastanza al corpo, va ugualmente bene anche una spremuta di due o tre arance ogni mattina».

Due pompelmi: fanno bene alle gengive.