www.ok.rcs.it

OK

LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

★ PARTECIPA AL CONCORSO FOTOGRAFICO DI OK

DIREZION
SCIENTIFIC
FONDAZION
UMBERT
VERONES

RCS

mensile n°
maggio 200
€ 2,5

SI CONFESSANO

- **Alda D'Eusanio:** sempre stanca, sempre a letto, surreni nei guai
- **Dario Vergassola:** il mio reflusso gastroesofageo, un incubo
- **Enrico Ruggeri:** addio alla miopia con la chirurgia refrattiva
- **Luisa Corna:** piena di macchie sul viso senza un perché

DEPRESSIONE
sonno e verdure aiutano a guarire

DIETA
50 trucchi facili per dimagrire

CELLULITE KO
tutti i più nuovi interventi estetici

CINEMA
piangere in sala scioglie lo stress

★ **UMBERTO VERONESI:**
figli, sogni d'oro tra mamma e papà

ESCLUSIVO

FRANCESCO TOTTI: LA MIA DEBOLEZZA? HO LA FOBIA DEL SANGUE

9 771825 937000 80005

Austria € 4,00-Belgio € 4,00-Canada Cad. 7,00 -Finlandia € 4,00-Francia € 4,00-Germania € 4,00 -Grecia € 4,00-Lussemburgo € 3,90- Malta Mtl. 2,00 - Portogallo € 4,00 -Slovenia € 4,00 -Spagna € 4,00 -Svizzera C. Ticino Chf. 4,50-Svizzera Chf. 4,80- U.S.A. N.Y.C. $ 6,50
Poste Italiane s.p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003 (conv. in L. 46/04) art. 1, comma 1, DCB Milano

duta si conclude con l'esposizione della zona a una sequenza di impulsi laser a bassa energia, utili per riattivare il metabolismo delle cellule», aggiunge Bacci.
Tre fasi, dunque, che puntano alla depurazione dei tessuti, alla cessione di composti che tonificano il microcircolo e all'attivazione delle performance cellulari. Quando la sofferenza dei tessuti cutanei è allo stadio iniziale, è sufficiente una seduta ripetuta per tre settimane. Se si tratta invece di un ciclo curativo, la buccia d'arancia verrà progressivamente smaltita dopo un mese e mezzo di trattamento (ma i tempi possono risultare anche più lunghi), con due sedute settimanali, al costo di circa 150 euro ciascuna.

CARBOSSITERAPIA

La carbossiterapia contro la cellulite persegue un chiaro scopo: migliorare la circolazione nei capillari sanguigni e rivitalizzare i tessuti in debito di ossigeno. Il fine si ottiene con microiniezioni di anidride carbonica a temperatura corporea nel derma e nell'ipoderma. «L'anidride carbonica favorisce infatti la dilatazione dei vasi sanguigni nonché l'aumento della velocità del flusso di sangue», spiega Fernando Bianchi (Fernando.Bianchi@ok.rcs.it), dermatologo a Milano.
Non soltanto: **il flusso del gas ha poi un'azione meccanica diretta sulle cellule del grasso. In altre parole rompe, disgrega gli adipociti dislocati nelle vicinanze del punto d'iniezione.** «Ma oltre a quest'azione lipolitica diretta, come si usa dire, ce n'è un'altra, indiretta, legata alla capacità del gas di aumentare la biodisponibilità dell'ossigeno nei tessuti», continua Bianchi. L'anidride carbonica permette cioè all'ossigeno di staccarsi con maggiore facilità dall'emoglobina, ovvero dal cuore dei globuli rossi».
In questo modo viene migliorato il metabolismo cellulare, che può risultare alterato. I risultati? Iniziano a vedersi dopo un ciclo di 10-12 appuntamenti, uno alla settimana, per un costo di circa 150 euro a seduta.

RADIOFREQUENZA NON ABLATIVA

Questa tecnica, approvata nel 2001 negli Usa, è stata elaborata per combattere i rilassamenti della pelle. Perciò ha finito per trovare impiego anche per contrastare le celluliti cosiddette molli.
Una sonda (un manipolo, più precisamente), che emette radiofrequenze, viene passata sulla zona da trattare con le modalità di una comune ecografia: l'emissione della radiofrequenza, interagendo con i tessuti profondi, fa sì che sviluppino calore.
«E il calore», spiega Fiorella Bini (Fiorella.Bini@ok.rcs.it), dermatologa a Firenze, «attiva una sorta di rimodellamento naturale, ristrutturando le fibre di collagene esistenti e stimolando i fibroblasti a produrre nuovo collagene. Non è affatto una procedura invasiva e si esegue in ambulatorio, senza anestesia alcuna e senza dolore. **Il calore prodotto dalla radiofrequenza agisce sul microcircolo cutaneo migliorando gli scambi metabolici, favorendo cioè l'arrivo delle sostanze nutritive e l'eliminazione delle scorie.** Con un complessivo effetto drenante». I risultati? Si apprezzano dopo sei-otto sedute (ciascuna dai 200 euro in su), con cadenza settimanale. ■

Al bando le ballerine, viva l'aquagym

La sedentarietà è amica della buccia d'arancia. La parola d'ordine è muoversi. «L'esercizio fisico costante è una delle terapie anticellulite più efficaci, anche se, da solo, non può bastare», dice Sergio Lupo (Sergio.Lupo@ok.rcs.it), medico dello sport. «Per aiutare a combattere la malattia nei primi due stadi sono consigliate tutte le attività che favoriscono la circolazione, specie quelle di tipo aerobico: a bassa intensità e di lunga durata». In questo modo si migliora l'efficienza del sistema cardiocircolatorio, si riattiva il microcircolo e si aiuta a disinfiammare la parte in balia dei cuscinetti. «Camminare a passo svelto, andare in bicicletta, pattinare, per 50-60 minuti a giorni alterni e con continuità sono ottimi esercizi», continua Lupo. Bene anche l'attività in acqua, nuoto o aquagym. «Muoversi in piscina è come sottoporsi a un linfodrenaggio in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e lo smaltimento di tossine attraverso la circolazione linfatica». Infine, attente alle calzature. «Scarpe col tacco troppo alto o le ballerine possono favorire l'insorgere di cellulite perché alterano la circolazione vascolare del piede, fondamentale per una buona funzionalità vascolare degli arti inferiori, causando il ristagno su cosce e glutei».

Hanno collaborato gli specialisti:

- **Pier Antonio Bacci,** docente di flebologia e chirurgia estetica all'Università di Siena
- **Fernando Bianchi,** dermatologo a Milano
- **Fiorella Bini,** dermatologa a Firenze
- **Franco Contaldo,** nutrizionista e ordinario di medicina interna all'Università di Napoli
- **Antonino Di Pietro,** specialista in dermatologia e venereologia all'ospedale di Inzago (Milano) e presidente dell'Isplad
- **Marianno Franzini,** presidente della Società di ossigeno-ozono terapia e docente all'Università di Pavia
- **Sergio Lupo,** medico dello sport, dirigente medico nell'Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni
- **Paolo Palombo,** direttore dell'unità complessa di chirurgia plastica e centro ustioni dell'ospedale Sant'Eugenio-Centro traumatologico ortopedico di Roma
- **Angelo Serraglio,** docente al master in chirurgia estetica morfodinamica all'Università di Milano

MARKA (10)