

L

unghe, sottili, con i polpacci ben definiti e una breve curva concava che scende fino alla caviglia.

È il fermo immagine delle "gambe perfette" come quelle di Cameron Diaz, Nicole Kidman, Kate Moss secondo uno studio recentemente pubblicato dalla rivista *Aesthetic Plastic Surgery* e condotto da un gruppo di ricercatori dell'Associazione dei chirurghi plastici britannici. Che hanno impiegato ben dodici anni per arrivare a questa "sentenza", studiando le foto di modelle, atlete, le opere di Leonardo da Vinci, le statue greche e perfino la Barbie, che non tanto tempo fa era stata accusata dallo stilista calzaturiero delle star Christian Louboutin di avere le caviglie troppo grosse (subito "corrette" dalla Mattel)! Da uno studio dell'Università polacca di Wroclaw, per definire la perfezione delle gambe femminili arriva invece la formula 1.6: ovvero il rapporto tra la statura e la lunghezza della gamba è tanto più armonico quanto più si avvicina alla cifra 1.6 (es. una alta un metro e settanta dovrebbe avere le gambe lunghe un metro e sei centimetri). Se avere gambe lunghe è un dono di natura, per modellarle basta impegnarsi. Interventi semplici ma efficaci per alleggerirle? Massaggi che stimolino il ritorno linfatico, ridurre il sale, bere otto bicchieri al giorno di acqua a basso residuo fisso, mangiare molta frutta e verdura, cicli con integratori drenanti e applicare mattino e sera

prodotti snellenti e anti-cellulite. Ma è sul movimento che ci si deve concentrare. Cosce troppo sviluppate, con cellulite e rilassate all'interno? Ideale l'allenamento sulla pedana vibrante, che stimola circolazione e drenaggio senza aumentare i volumi muscolari (risultati già dopo una decina di sedute da 30 minuti, 2 volte la settimana). Poi, aggiungere una camminata veloce da 30 a 45 minuti al giorno o 40 minuti di bicicletta (tre sessioni a settimana). Per tonificare: esercizi di aerobica sia a basso impatto sia ad alto impatto. «Questi esercizi, oltre a stimolare la circolazione, allenano i grandi gruppi muscolari della parte inferiore del corpo», spiega Mimi Rodriguez Adami, direttore tecnico della Federazione italiana aerobica e fitness. Ma a nulla possono lo stacco di coscia, le ginocchia e i polpacci perfettamente scolpiti se le caviglie sono robuste. Perché, inevitabilmente, l'architettura delle gambe è compromessa. Correttivi fitness: «Camminata, corsa, jogging e la simulazione della bicicletta in piscina», suggerisce l'esperta. Spesso, però, l'attività fisica non basta e occorre la liposcultura. Ma attenzione: le caviglie vanno trattate da specialisti esperti perché qui si può facilmente creare un edema. «Va fatta un'accurata diagnosi con eco-doppler per capire se l'inetetismo è dovuto a un ristagno di liquidi o a un eccesso di adipe. In presenza di grasso, lo si asporta in anestesia locale con canule molto sottili per "cesellare" le caviglie senza compromettere il circolo venoso-linfatico», chiarisce Piero Rosati, chirurgo plastico a Ferrara.



**Pelle liscia.** Conta anche la depilazione. Con Geomar Strisce Depilatorie Gambe e Braccia a base di olio di jojoba e alga Fucus, la pelle rimane morbida ed epilata a lungo.



## Rimodellare con la medicina estetica

Contro la cellulite, sono valide *mesoterapia* (micro-infiltrazioni localizzate di sostanze lipolitiche + attivi che stimolano la circolazione ed eliminano il ristagno dei liquidi) e *carbossiterapia* (iniezioni di anidride carbonica). Con entrambi i metodi, occorrono circa 10-15 sedute (costo 60-80 euro cad.). «Sono trattamenti efficaci, ma messi in ombra da nuove metodiche più agevoli o meno dolorose», spiega Patrizia Piersini, medico estetico a Torino.

Tra le novità c'è *I-Lipo*. «La luce del laser colpisce selettivamente il tessuto adiposo, aprendo temporaneamente i pori della parete cellulare degli adipociti, liberandoli da glicerolo e acidi grassi e quindi riducendone il volume», spiega Piersini. Sono necessarie circa 8 sedute 2 volte la settimana, supportate da attività fisica lo stesso giorno del trattamento per favorire lo smaltimento dei grassi (costo: circa 150-200 euro cad.).

## Vegetali detox + proteine anti-grasso

L'abc della dieta anti-cellulite: bere molto, limitare il sale (anche quello occulto in salse, insaccati, formaggi stagionati, crackers) e privilegiare frutta e verdura di stagione da agricoltura biologica. «In particolare, i vegetali di colore rosso come fragole, ciliegie, ravanelli, peperoni, pomodori: contengono licopene e antocianine, potenti antiossidanti», suggerisce Angelo Bianco, specialista in Scienza dell'alimentazione. «Sì anche a melanzane e mirtilli, che

per il contenuto di bioflavonoidi proteggono i capillari». Contro gli accumuli adiposi, invece, è utile la dieta proteinata, con aumento fino a un limite massimo del 25% delle proteine e un apporto minimo del 45% di carboidrati. «Attenzione: le percentuali vanno personalizzate da un medico e la dieta va seguita al massimo per 2-3 settimane per perdere peso in modo tonico senza incorrere in possibili rischi per i reni», puntualizza Bianco.

## Tessuti hi-tech da massaggio

Da soli, possono poco contro un inestetismo complesso come la cellulite. Associati ad altri trattamenti, invece, sono un aiuto in più. «Sono gli shorts o i fuseaux che, indossati per almeno 3 ore al giorno, inducono un'azione osmotica semi-occlusiva (quindi non fanno sudare) per aiutare il drenaggio dei liquidi», spiega Patrizia Piersini. Non solo: da un po' di tempo si trovano in commercio

anche jeans anti-cellulite (vedi Wrangler), prodotti con fibre hi-tech che all'interno della trama contengono microcapsule capaci di rilasciare sulla pelle gli stessi attivi contenuti in molte creme anti-cellulite (escina, caffeina...). Con un vantaggio: che il movimento genera una sorta di massaggio che permette agli ingredienti di penetrare e agire al meglio con un effetto drenante.