

## Guida cinica alla cellulite

Inviato da Francesca Caruso  
sabato 16 luglio 2016

```
Tweet
!function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0],p=/^http:/.test(d.location)?'http':'https';if(!d.getElementById(id)){js=d.createElement
(s);js.id=id;js.src=p+'://platform.twitter.com/widgets.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document, 'script', 'twitter-wjs');
```

### Guida cinica alla cellulite

La Mondadori ha pubblicato una guida davvero indispensabile per tutte le donne che pensano di avere o hanno la cellulite. Per chi ancora non lo sapesse c'è anche la falsa cellulite che ha tutto l'aspetto del perfido adipe sopraccitato, ma della quale bisogna informarsi e controllarsi dal proprio medico.

In "Guida cinica alla cellulite" Cristina Fogazzi – con l'apporto del dottor Enrico Motta – svela leggende metropolitane riguardo quest'annosa malattia delle gambe e cosce, ma anche e soprattutto alcune verità che nessuno ci palesa.

Quando si parla di bellezza, il più delle volte le donne si lasciano convincere prendendo per oro colato gli slogan pubblicitari sui rimedi miracolosi, che miracolosi non sono, e neanche dei veri rimedi. E già perché per determinate patologie non ci sono tisane o litri d'acqua che facciano sparire le tossine sottocutanee, ben impiantate sulle nostre cosce. L'autrice spiega quanto sia importante muoversi e non condurre una vita esageratamente sedentaria.

Ciò che fa bene è fare lunghe passeggiate (siano esse a passo svelto o poco meno).

Camminare aiuta la linfa a circolare nel nostro corpo. Molte tossine vengono spazzate via proprio dalla linfa, che influisce sullo stato di salute delle nostre gambe, ma la linfa è lenta ed ecco perché "per muoversi ha bisogno delle contrazioni dei nostri muscoli che la aiutano a risalire lungo le gambe fino a confluire, all'altezza del torace, nella circolazione venosa".

Altra questione presa in considerazione dall'estetista cinica Fogazzi è quella della forma del corpo, che varia da donna a donna. Non siamo tutte uguali, non solo per altezza e peso, ma cosa importante neanche per forma, e la forma del proprio corpo non si può cambiare.

Per intenderci per esempio " Se avete una forma a pera, potrete correre tutte le mattine e alimentarvi in maniera superhealthy, ma le vostre cosce saranno sempre il luogo dove l'organismo immagazzinerà volentieri le riserve energetiche e, anche dimagrendo, rimarranno comunque un po' più corpose del vostro punto vita". Questo non significa non doversi prendere cura del proprio corpo perché tanto è tutto inutile, ma ci fa capire cosa possiamo cambiare e cosa proprio no.

Questa consapevolezza potrà portare a migliorarci, senza essere più ossessionate dal raggiungimento di obiettivi irraggiungibili perché troppo lontani da noi.

Cristina Fogazzi spiega ogni cosa con assoluta sincerità e il giusto cinismo, e lo fa utilizzando l'umorismo con basi scientifiche. Svela dei fondamentali segretucci, che molti non vorrebbero fossero rivelati, come le multinazionali che sponsorizzano le centinaia di creme anticellulite quale soluzione ad hoc per il nostro problema. Fogazzi afferma che "Le creme anticellulite servono a poco, per non dire a pochissimo tendente al niente" e argomenta in maniera esaustiva la sua affermazione, dedicandogli il paragrafo 6 del nono capitolo.

Leggere questa guida fa aprire gli occhi su tante cose che crediamo di sapere e ne insegna tante altre utili per la vita di ogni giorno, come migliorare le nostre gambe e cosce, e con loro una serie di altri "accessori" indispensabili del nostro corpo.

È una lettura interessante, conoscitiva, divertente e onesta, come poche. Buona lettura a tutte!!

Guida cinica alla cellulite

Autori: Cristina Fogazzi e il dottor Enrico Motta

Casa editrice: Mondadori, 2016

Pagine: 223

Prezzo: 14.90 (e-book disponibile)

Francesca Caruso