



Cosmopolitan  
Gennaio 2012  
Italia

# Abbiamo la pancia

Tre giornaliste di Cosmo hanno testato tre modi per piattare il punto vita: laser, massaggio e integratore. A te il risultato. Con il commento degli esperti

**T**utto inizia quando, in riunione di redazione, Barbara ci parla di un nuovo macchinario laser made in Usa che promette di rimodellare il punto vita in due settimane. Da giornaliste preferiamo non credere alle sirene del marketing, ma l'idea di provarlo è allettante. Paola e Gaia hanno un'idea: perché non testare anche altri metodi, ma scelti in base alle esigenze specifiche di ciascuna di noi, e vedere se davvero funzionano? Ecco il resoconto. E i consigli di medici e nutrizionisti.

Una cosa l'abbiamo imparata: nessun metodo fa miracoli se non unisci attività fisica e alimentazione sana.

FOTO: PHOTOMAS; HANNO COLLABORATO MARIA TERESA TRUNCELLO E ANILA GRILINDO. SI RINGRAZIA IL CENTRO VANITY DI CUSANO MILANINO (MI) E LO STUDIO DIETOLOGICO ITALIANO.



**Barbara Pellegrini**  
beauty editor.  
**Mission:** eliminare la ritenzione idrica.

## 2,5 cm in meno con il laser

L'idea di dimagrire senza fatica mi entusiasma. Ed è ciò che promette il laser a bassa potenza Zerona ([enermedica.it](http://enermedica.it)). Si basa sulla capacità del grasso di assorbire una certa lunghezza d'onda del laser. Mi sdraio sul lettino con slip e occhiali, per riparare la vista. **La macchina, a 20 cm da me, emette raggi rossi che roteano e si incrociano sulla mia pancia.** Non sento niente: né calore né formicolio. Il tutto dura 40 minuti, poi il laser viene spento e l'infermiera mi applica su pancia, fianchi e cosce coppette di gomma che eseguono un massaggio drenante. Tra una seduta e l'altra (ne servono 6 da 40 minuti, a giorni alterni) vado in palestra, ma senza esagerare: troppo acido lattico fa male per la cellulite. Seguo una dieta a base di proteine, verdure, frutta e non bevo vino e caffè (ogni tanto una birra). In 2 settimane mi sgonfio. **Il metro dice che ho perso 2,5 cm da pancia e fianchi e 2 dalle cosce.** Speravo di più, ma sono soddisfatta: ho dato il via al circolo virtuoso per la cura di me stessa.

### → Sì, MA LE CELLULE ADIPOSE NON SPARISCONO

«Barbara ha scelto un trattamento poco invasivo. Il laser ha una capacità di penetrazione di pochi millimetri e non dà effetti collaterali o problemi agli organi interni. Ma tocca al medico valutare le controindicazioni, come una cute troppo sensibile», dice Daniel Cassuto, docente di Chirurgia plastica all'Università di Modena. «L'effetto positivo può manifestarsi sulla microcircolazione: se è cattiva, le cellule adipose trattengono sodio e si riempiono d'acqua. Il laser **migliora la loro salute stimolando il metabolismo: gli adipociti si svuotano dei liquidi e la zona trattata (vita, cosce o fianchi) si riduce.** Il laser però non distrugge le cellule adipose, che poi possono riaccumulare di volume. Per evitarlo, bisogna fare una vita sana: bere fino a 2 litri d'acqua, camminare 20 min., mangiare bene ed eliminare l'alcol».



**Paola Brambilla**  
vice caporedattore.  
**Mission:** appiattare e tonificare.

## Il massaggio lpg mi ha "asciugato"

Adoro i massaggi rilassanti, così scelgo Lipomassage by Endermologie ([www.lpgitalia.com](http://www.lpgitalia.com)). Promette di snellire nei punti mirati (pancia, fianchi e glutei) dove gym e dieta non arrivano. Ideale per me: sportiva e tonica, con qualche rotondità indomabile. Ogni seduta (devo farne 6) dura 35 minuti. Indosso una tutina aderentissima che agevola il massaggio (il momento più odioso è infilarla) e mi sdraio. Parte la fase "roll up". L'operatore mi fa scorrere sul corpo un manipolo dotato di rulli che alza e "aspira" la plica cutanea per stimolare le cellule adipose a liberare grassi e fibroblasti a produrre elastina e collagene. **Avverto il peso e la consistenza del manipolo mentre la pelle e lo strato sottostante vengono "impastati".** Non è fastidioso, anzi, quasi piacevole. Segue la fase "roll in": il manipolo va più a fondo ed è come ricevere dei pizzicotti. Il trattamento termina con un bel massaggio con una crema snellente. Dalla prima seduta la pelle è più liscia e io più sgonfia. In 3 sedute i pantaloni "ballano" di un cm e dopo 6 ho perso quasi una taglia!

### → HA SCARSA EFFICACIA SUL GRASSO LOCALIZZATO

«I rulli di Lipomassage eseguono un massaggio meccanico che sgonfia e migliora i piccoli inestetismi superficiali, come la buccia d'arancia. **È la scelta perfetta per la cellulite iniziale, edematosa, in cui prevale la ritenzione idrica** e c'è un difetto nella circolazione venosa e linfatica», precisa la dermatologa Magda Belmontesi, docente della Scuola superiore di Medicina estetica Agorà di Milano. «Per il grasso sulla pancia e la cellulite più vecchia, come quella sclerotica e fibrosa, non fa miracoli. Però migliora l'aspetto flaccido dell'addome, lo rende più tonico e teso. Un aspetto importante, per la riuscita dei trattamenti, è la mano dell'operatore. La tecnica dev'essere dolce, non troppo energica. Il rischio è di non avere risultati e di traumatizzare i tessuti e i capillari».



**Gaia Giordani**  
web editor.  
**Mission:** sgonfiarsi e tenere a bada la fame.

## Con gli integratori ho perso 1,5 kg

Preferisco i trattamenti naturali e, per smaltire i chiletti in più che si sono depositati sul mio punto debole, la pancia, mi è piaciuta l'idea di abbinare alla dieta sana e light gli integratori (Erbaforma Attiva, [www.erbaforma.it](http://www.erbaforma.it)) a base di erbe: **una pastiglia al giorno, lontano dai pasti, aiuta a ridurre il senso di fame e a combattere la ritenzione di liquidi.** Ha un lieve retrogusto di limone che si sente per qualche ora e ti fa sentire "piena" anche a stomaco vuoto. Si può prendere in ogni momento della giornata: ho scelto il pomeriggio, perché è a cena che trasgredisco di più. Non mi aspettavo miracoli, ma già la prima sera mi sono sentita sazia prima. Nei giorni seguenti avevo meno fame e la pancia ha iniziato a sgonfiarsi. Ho ridotto le porzioni dei pasti senza sforzo. Dopo sette giorni ho perso quasi mezzo chilo. Dopo un mese, i jeans mi stavano larghi. In 2 mesi ho smaltito 1 kg e mezzo e 2-3 cm di circonferenza. In così poco tempo e senza troppe rinunce, lo trovo un buon risultato.

### → FUNZIONANO IN ABBINATA A UNA DIETA

«Gli integratori rappresentano un valido aiuto per chi vuole perdere peso, ma solo se vengono abbinati a una dieta bilanciata e alla regolare attività fisica: Gaia ha mangiato un po' meno e non avrebbe avuto gli stessi risultati limitandosi a mandar giù una compressa al giorno, specie se l'obiettivo era ridurre un'area localizzata e circoscritta come il girovita», nota la nutrizionista Fiorella Cocolo. «I principi attivi contenuti nell'integratore che ha provato Gaia, ossia aranci amari immaturi, matè, carnitina e cromo non fanno certo miracoli. La pancia non sparisce e non diventa più piatta e più tonica. **Ma questo cocktail di sostanze drenanti e bruciagrassi può dare una spinta al metabolismo di zuccheri e grassi, aiutare a ridurre gli attacchi di fame nervosa e a detossinare l'organismo»,** conclude.