

ALIMENTAZIONE

CELLULITE: COMBATTILA AL MARE



La maggioranza degli italiani trascorre le proprie vacanze al mare. In generale, i benefici per la salute durante le vacanze, sono molteplici: riposo, rilassamento, divertimento, ma chi va al mare può godere di qualche beneficio in più grazie alle naturali proprietà dell'acqua marina, alle opportunità motorie che la spiaggia offre e, non ultime, le opportunità alimentari che si presentano. In particolare le donne che hanno problemi di **cellulite** o vogliono prevenire la PEFS (**Pannicolopatia-edemato-fibrosclerotica**) possono unire al divertimento delle vacanze rimedi utili ed efficaci per combattere la cosiddetta **buccia d'arancia**, **l'inestetismo** che colpisce circa l'80-90% del gentil sesso fin da giovanissime. I benefici del tempo trascorso al mare sono noti fin dall'antichità e, da più di un secolo, riscoperti e utilizzati per la cura di varie patologie in particolare con l'impiego della talassoterapia. Gli stabilimenti talassoterapici offrono trattamenti utili a combattere la cellulite a partire dall'idroterapia scoperta dal reverendo Sebastian Kneipp intorno al 1850, fino a trattamenti con alghe, sabbia e altre proprietà marine. Al mare vi sono "rimedi naturali" che ogni donna può mettere in pratica per combattere la cellulite: **l'acqua marina, il sole, il pescato, la sabbia e le molte possibilità di attività motoria** rendono la vacanza al mare un'ottima opportunità per la nostra salute.

L'acqua marina: benefici

È composta mediamente per circa il 96% d'acqua e il 4% di sali minerali, la salinità dell'acqua dipende da quanti minerali sono disciolti nel mare, negli oceani è meno salata e nei mari come il Mediterraneo lo è di più, fino ad aumentare nei mari chiusi e raggiungere il massimo nel mar Morto dove la salinità, in profondità, raggiunge circa il 38%.

- Nell'acqua marina vi sono 92 sostanze, i sali minerali e gli oligoelementi in essa disciolti sono utili alla nostra pelle, la rendono più resistente, pulita e disinfettata, per questo sono un toccasana per molti

disturbi come la psoriasi, la dermatite seborroica e l'acne, oltre ad incidere sul contrasto della cellulite.

- Il minerale più presente è il sodio (40% del sale da cucina) che se ingerito in quantità eccessive favorisce la ritenzione idrica e la formazione di cellulite, ma quando è sciolto in acqua **favorisce il drenaggio** e lo smaltimento di scorie e liquidi in eccesso per via dell'osmosi.
- L'attività motoria in mare, e i minerali disciolti, hanno funzioni importanti per combattere alcune cause che concorrono a formare la cellulite. Infatti, gli esercizi eseguiti in mare producono un micromassaggio in superficie che favorisce la **microcircolazione periferica** che, quando è insufficiente, è uno dei fattori che provocano la cellulite così come il cattivo funzionamento del **sistema linfatico** che non riesce ad eliminare i rifiuti cellulari, sistema importantissimo per la salute in generale che si mantiene "attivo" con l'attività fisica, una ragione in più per muoversi al mare.

Il sole: benefici e controindicazioni

I raggi del sole sono benefici se ci si espone ad essi con intelligenza.

- **Sintetizzano la vitamina D** che ha un'enorme **importanza per la nostra salute**, non solo per le ossa, donano **buon umore**, asciugano le pelli più grasse **rendendole più compatte** e l'abbronzatura dona un **aspetto più sano**.
- I raggi UV diventano **pericolosi e dannosi** per la nostra pelle (non solo per le probabili scottature, ma soprattutto perché favoriscono l'insorgere del melanoma) nelle ore più calde, per questo è necessario non esporsi a lungo e soprattutto adottare una crema **filtro solare** adeguata al proprio fototipo.
- Il sole può **scaldare** il nostro corpo e darci la possibilità di fare abluzioni benefiche, in contrasto con l'acqua di mare **più fredda**, che favoriscono la **circolazione periferica**.

I prodotti del mare: iodio

Lo iodio è un minerale molto importante per tantissime funzioni ed in particolare favorisce il **buon funzionamento della tiroide** perché è un componente necessario per produrre gli ormoni che incidono sul buon funzionamento del metabolismo, riducendo la possibilità della formazione di ristagni adiposi che incidono sulla cellulite.

- Lo iodio disciolto nell'acqua di mare che viene a contatto con la pelle non è assorbito e la quantità che si respira nell'aria di mare è ininfluente.
- Lo iodio si **assume con la dieta** e la maggiore quantità è contenuta nella carne dei frutti di mare, nei crostacei, nei molluschi, nei pesci, oltre che nelle piante marine come alcune alghe commestibili ma anche nei vegetali e nel latte e derivati.
- Lo iodio si utilizza anche in trattamenti topici che è consigliabile fare in centri specializzati e talassoterapici: impacchi di alghe, fanghi ecc..
- In alcune persone l'uso di iodio topico o ingerito con integratori può dare reazioni avverse come eccessivo nervosismo, prurito e altre ancora.

La sabbia: esfoliazione

Le sabbiate, utilizzate in passato per alleviare dolori reumatici ecc., sono un'ottima pratica per due principali motivi:

- La pelle a contatto con la sabbia perde parte delle cellule morte facilitando il ricambio cellulare (una specie di peeling naturale).
- Il calore della sabbia produce vasodilatazione che favorisce la circolazione del sangue, pratica utile per combattere la cellulite (non è consigliata alle persone che soffrono di disturbi vascolari degli arti inferiori) in particolar modo se a pelle calda ci si immerge per qualche minuto nell'acqua fredda del mare favorendo così la spinta del sangue verso i capillari, esercizio che potrete fare anche molte volte.

Consigli pratici: attività in acqua

- Le ore più indicate sono al mattino quando l'acqua non è ancora calda e il sole non troppo alto, tra le 7 e le 10.
- Immergersi fino all'ombelico o alla vita.
- **Camminare ad intensità moderata** spingendo le gambe in avanti forzando la pressione dell'acqua.
- La durata della camminata deve essere di almeno 40 minuti continuativi, se ci si stanca le pause debbono essere brevi (1-3 minuti). Si può prolungare la camminata anche per 1 o 2 ore se le condizioni fisiche lo permettono.
- L'esercizio può essere eseguito dopo circa 2 ore dalla colazione o prima se il pasto non è stato abbondante. Se si ha l'energia necessaria può essere eseguito anche a digiuno.

Consigli pratici: alimentazione

- In ogni caso, e tutto l'anno, la **corretta alimentazione** dona benessere e previene importanti malattie. Seguite quindi le linee guida e i consigli per l'equilibrata alimentazione **femminile**. Nel periodo che trascorrerete al mare mangiate pesce tutti i giorni alternando frutti di mare, molluschi e pesci grassi come sardine, alici, sgombri, salmone, perché contengono maggiori quantità di **iodio** oltre ai benefici grassi **omega3** e alle proteine ad alto valore biologico indispensabili per la formazione del collagene, la principale proteina del tessuto connettivo.
- Mangiate **3 porzioni di frutta** al giorno (ogni porzione deve avere il volume del vostro pugno) per l'apporto di antiossidanti alcuni dei quali, come i flavonoidi e la vitamina C aiutano a rafforzare le pareti dei vasi sanguigni limitando la fuoriuscita dei liquidi, causa di ritenzione idrica. Preferite quella ricca in vitamina C come kiwi, fragole, lamponi, more, ciliegie e quella ad alto contenuto di potassio (un minerale che aiuta a contrastare la ritenzione idrica) come kiwi, banane, melone estivo, albicocche, cocomero, fichi.
- Consumate a pranzo e cena una porzione di **verdura** variando i colori e privilegiando i pomodori crudi ricchi di **vitamina C**, le verdure a foglia verde scuro e condite con olio extra vergine d'oliva.
- A colazione preferite i cereali e il pane integrali, oltre a muesli, fiocchi di soia, avena e sempre una porzione di **latte o yogurt**.
- A pranzo e cena preferite pasta, pane e riso integrali, patate.
- Non dimenticate di mangiare almeno 3-4 volte a settimana i legumi anch'essi ricchi in potassio.
- Bevete molta acqua frazionandola durante tutta la giornata, almeno 2 litri.
- Evitate di mangiare salumi e raramente gli affettati.
- Tra i formaggi preferite quelli stagionati a quelli freschi e sempre tratti da latte parzialmente decremato come il **Grana Padano DOP**, che oltre a fornirvi proteine ad alto valore biologico (utili per la formazione e riparazione dei muscoli) e tanto calcio, fornisce buone dosi di **vitamina A e di zinco**, due importanti antiossidanti utili a contrastare i radicali liberi, oltre a una quantità di **iodio** pari a circa il 12% (50 g di formaggio) del fabbisogno giornaliero di questo prezioso minerale.

Calorie e antiossidanti

La cellulite è dovuta a varie alterazioni dell'organismo alcune delle quali più importanti di altre; **il sovrappeso e l'obesità** sono certamente fattori importanti a causa dell'aumento dei grassi di deposito dovuti principalmente alla scorretta alimentazione e, tra le altre cause, quella più frequente è consumare meno calorie di quante se ne introducano non tenendo conto del **bilancio energetico**. Per calcolare quante calorie dovresti assumere in un giorno puoi utilizzare il programma totalmente gratuito "**Calorie e Menu**" che oltre a darti il calcolo delle Kcal ti fornisce parecchi consigli e menu per tutte le stagioni dell'anno.

L'altro fattore importante per combattere la cellulite è lo stile di vita che è rappresentato soprattutto da un'alimentazione ricca di **antiossidanti** e **nutrienti protettivi** e da una adeguata **attività fisica**. Infatti, anche la cellulite rappresenta una modificazione del funzionamento cellulare, così come l'invecchiamento precoce. Se vuoi sapere quanto il tuo stile di vita ti stia proteggendo dagli inestetismi e dal mal funzionamento di organi e sistemi, anche in età giovanile, puoi entrare nel programma "**Guide Anti-Age**" un percorso utile a tutti, ma soprattutto ai giovani che possono prevenire invece di "curare". Questi programmi sono disponibili anche con **App gratuite** per il tuo smartphone sia per il sistema **IOS** che **Android**, in modo che tu possa portare sempre con te i consigli personalizzati.