

ALIMENTAZIONE

COMBATTI LA RITENZIONE IDRICA



CONSIGLIO

Ogni giorno devi eliminare le tossine e le scorie del metabolismo utilizzando il sistema venoso, i tuoi “canali di smaltimento”. Mantenere in forma il sistema venoso e il metabolismo cellulare aiuta ad evitare il ristagno di liquidi e di tossine, combatte gli inestetismi come la cellulite, evita il gonfiore agli arti inferiori e dona benessere. Come fare per evitare la ritenzione idrica?

La ritenzione idrica è una problematica molto diffusa che colpisce milioni di persone e in particolar modo la popolazione femminile per circa il 30-40%.

La tendenza a trattenere liquidi può essere dovuta a vari fattori, in particolare ad una poco efficiente circolazione venosa con accumulo di tossine che alterano il metabolismo della cellula.

Spesso si confonde la ritenzione idrica con la cellulite (**pannicolopatia edemato-fibrosclerotica**) che invece è un processo infiammatorio a carico del tessuto adiposo sottocutaneo dovuto a ipertrofia delle cellule adipose e ad alterazioni del sistema venoso e linfatico che provocano il ristagno dei liquidi presenti tra le cellule. Eliminare la ritenzione idrica, quindi favorire la circolazione venosa, è uno dei fattori importanti per combattere la cellulite.

Cause della ritenzione idrica

Quando si accumulano liquidi si forma un edema che causa il rigonfiamento dei tessuti. Premendo con le dita nella parte rigonfia e togliendo la pressione dopo qualche secondo si può capire se c'è ritenzione quando rimane il segno delle dita nel punto esaminato. Spesso l'edema presenta una superficie a buccia d'arancia che non sempre significa cellulite, ma può essere l'inizio di una pannicolopatia che se trascurata può assumere forme severe che richiederanno terapie specifiche.

Alcune malattie producono ritenzione idrica, in particolare quelle a carico del sistema cardiovascolare e renale o del fegato ma anche l'ipertensione o l'uso di contraccettivi e preparati per la terapia ormonale sostitutiva, oltre all'abuso di farmaci come gli antinfiammatori (FANS) e i cortisonici. Anche la sindrome premestruale e soprattutto l'alimentazione e la sedentarietà sono fattori aggravanti. Questi ultimi determinano il "**bilancio energetico**" e quando s'introduce più energia con il cibo di quanta se ne consumi con l'attività, si corre il rischio di sovrappeso e obesità. Il peso eccessivo non favorisce la diuresi e spesso si ritiene che il sovrappeso sia dovuto anche all'eccesso di acqua, ma questa è una leggenda metropolitana. L'acqua normalmente presente nei muscoli è circa il 70% contro il 50% di quella contenuta nel tessuto adiposo, quindi i "grassi" hanno meno acqua dei "magri". Una donna di 50 kg normopeso può avere 1 o 2 litri d'acqua in circolo, oltre a quella naturalmente presente nei tessuti, che determina un aumento di peso tra il 2 e il 4%, quindi via gli alibi! il peso in eccesso non è dovuto all'acqua. Il corpo umano è composto di acqua per circa il 50-55% nella donna e per il 60-65% nell'uomo; più una persona è muscolosa più aumenta la percentuale d'acqua. Le abitudini alimentari però non influiscono sulla ritenzione idrica solo a causa delle calorie in eccesso, ma dalla qualità e quantità dei nutrienti. Una sana ed **equilibrata alimentazione** non favorisce ritenzione idrica ed in particolare se vi è un equilibrio minerale, soprattutto tra sodio e potassio.

Alimentazione e ritenzione idrica

L'eccesso di alcuni alimenti la favorisce, debbono quindi essere **consumati con moderazione**:

- Bevande alcoliche.
- Caffè, tè, karcadè e bevande che contengono sostanze simili alla caffeina come la cola.
- L'abuso di sale.

È invece buona abitudine osservare queste regole:

- Consuma **3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno** per assumere sali minerali e vitamine **antiossidanti** che combattono i radicali liberi.
- Bevi almeno **1,5 o 2 litri di acqua al giorno**, per favorire il corretto ricambio dei liquidi e mantenere una buona idratazione.

Abituarsi a bere tisane o infusi durante il giorno o dopo cena, aiuta l'eliminazione delle tossine in eccesso e favorisce la circolazione linfatica e sanguigna. Sono consigliati erbe ed estratti facilmente reperibili in erboristeria: tarassaco, betulla, centella asiatica, gambo dell'ananas, ippocastano. È inoltre un'ottima abitudine, quando è stagione, consumare verdure che favoriscono la diuresi: carciofi, asparagi, cavoli in genere.

Il sale trattiene l'acqua

Il sale da cucina è per circa il 40% sodio, un minerale necessario ma abusato, se ne assume mediamente più del doppio di quanto occorra al nostro organismo. Un esperimento interessante è quello di adottare una dieta iposodica per 2 o 3 giorni: niente sale nella pasta e nelle preparazioni, niente aggiunto ai cibi, assumere solo quello naturalmente contenuto negli alimenti evitando per quei giorni prodotti industriali in scatola, conserve di pomodoro, insaccati e pesci o carne sotto sale. Dopo circa 24 ore, ma anche meno, inizierete ad eliminare acqua in grande quantità e comincerete a sentirvi meno "gonfi".

La dieta iposodica è un ottimo metodo per combattere la ritenzione idrica. L'eccesso di sodio può anche essere combattuto con l'aumento del potassio, attenzione però ad usare integratori senza controllo, una diminuzione di sodio o una sua rapida fuoriuscita dalle cellule può anche farvi svenire. Meglio quindi bere tanta acqua, non necessariamente a basso contenuto di sodio o con percentuali basse di residui fissi. I minerali

dell'acqua sono utili all'organismo, in particolare il calcio il cui fabbisogno è difficilmente raggiungibile se non si beve a sufficienza e non si consumano latte e latticini come il Grana Padano che essendo un concentrato di latte è tra i latticini quello che ne apporta il maggiore contenuto: ben 1165 mg ogni 100 g.

Attività fisica e ritenzione idrica

Non ci avrete fatto caso, ma molte campionesse sportive, quando abbandonano l'attività, accumulano molta più cellulite di chi non lo ha mai praticato. Questo non significa che fare sport induca alla pannicolopatia o aumenti la ritenzione idrica; l'attività fisica aiuta a contrastare la cellulite se è scelta e praticata con i dovuti accorgimenti.

Sono da evitare possibilmente gli sport di potenza (di tipo anaerobico) che, per via di uno sforzo intenso prodotto in un breve lasso di tempo, portano alla formazione di acido lattico. Questo metabolita è alleato della cellulite, poiché la formazione di tossine muscolari ha effetti negativi sulla circolazione e sull'ossigenazione dei tessuti.

Per questo motivo, ad esempio, la corsa veloce, lo spinning (pedalata veloce) o il sollevamento pesi, che presentano un'intensità elevata, **risultano non solo inutili ma addirittura controproducenti per combattere questo disturbo**. I ripetuti impatti sul terreno esercitati dalla corsa possono causare delle microlacerazioni alle membrane delle cellule adipose che, a lungo andare, possono peggiorare la situazione, ed anche la posizione seduta sul sellino, a cui obbliga lo spinning o le pedalate intense, ostacola la circolazione dei glutei, uno dei distretti corporei dove ristagna l'acqua e si forma la cellulite.

L'attività fisica più indicata è sicuramente quella aerobica di bassa intensità e di lunga durata, come camminare, andare in bicicletta o nuotare per 30-40 minuti almeno 2-3 volte la settimana. Nuotare o fare acquagym permette di unire 2 vantaggi: il movimento consente di consumare calorie, mentre l'acqua che vi circonda esercita un massaggio che favorisce la circolazione periferica e dello strato sottocutaneo.

In tutti i tipi di attività aerobica è importante mantenere **una velocità (intensità) bassa**, che potete facilmente controllare eseguendo da soli il talk test: se mentre fate l'esercizio (ad esempio camminate o pedalate) sentite di respirare più frequentemente, ma siete comunque in grado di parlare senza eccessivo affanno, significa che la velocità che state mantenendo è corretta e adeguata al vostro stato di allenamento. Il beneficio maggiore che otterrete facendo movimento a bassa intensità e a lunga durata è che l'energia che consumerete proverrà dai grassi che avete accumulato e favorirà la funzione del microcircolo.

Al termine di ogni attività aerobica si consiglia comunque **lo stretching** abbinato ad esercizi di controllo respiratorio eseguiti con le gambe in alto, per favorire il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte. È importante non dimenticare di mantenere una postura corretta per ogni attività svolta durante la giornata: accavallare le gambe o sedersi in posizioni sbagliate rischiano, col tempo, di creare disagi all'apparato circolatorio degli arti inferiori, aumentando il rischio di ritenzione idrica.