

STILE DI VITA

COMBATTERE LA CELLULITE: MOLTO DIPENDE DA TE



Le donne la chiamano spesso "pelle a buccia d'arancia" per essere più buone con loro stesse o con le loro amiche, invece si tratta di cellulite, una patologia più o meno grave che colpisce prevalentemente le donne di ogni età. Che cos'è la cellulite? E quali sono i metodi realmente efficaci per contrastarla?

Un problema prettamente femminile

La cellulite è spesso causa di disagio per molte donne, soprattutto con l'arrivo della bella stagione, e rappresenta in molti casi un vero e proprio complesso a causa del modello di bellezza femminile diffuso. Sebbene anche gli uomini ne siano a volte colpiti (più che altro all'addome o alla nuca), è un problema essenzialmente femminile che affligge **circa l'80-90% delle appartenenti al gentil sesso contro il circa 5% dei più fortunati maschietti**. Sono molti i luoghi comuni e le false credenze che ruotano intorno a questo disturbo. C'è chi spera di combattere la cellulite mettendosi drasticamente a dieta prima dell'estate, chi inizia a fare attività fisica a livelli impossibili, o chi crede di risolvere il problema sottoponendosi ai trattamenti miracolosi proposti dalla "beauty industry". In realtà quello che è spesso considerato un semplice problema estetico è invece un disturbo che coinvolge alterazioni più complesse.

Che cos'è la cellulite?

Ci sono varie forme di cellulite dovute a diverse cause. La cellulite (PEFS *Pannicolopatia edemato-fibrosclerotica*) 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 ritenzione idrica e ristagno dei liquidi presenti tra le cellule. Il progressivo ristagno dei liquidi crea aree della pelle dal tipico aspetto "a buccia d'arancia". Se non si prendono provvedimenti, lo stadio successivo è quello della formazione di noduli – di dimensione sempre maggiore - costituiti da tessuto fibroso e grasso, sempre più difficili da eliminare. La cellulite può quindi assumere forme severe, in questo caso è bene rivolgersi al proprio medico. Ma quali sono i fattori che determinano la comparsa di questo disturbo?

I principali fattori che favoriscono la cellulite

L'insorgere della cellulite dipende da diversi fattori, alcuni **immodificabili come l'essere donna**, quindi produrre ormoni femminili, gli estrogeni, che favoriscono un maggior accumulo di peso sui fianchi, in particolare nelle femmine con una conformazione "a pera" (ginoide). La componente ormonale è quindi un fattore primario per lo sviluppo o l'aggravarsi della cellulite. Non a caso il problema comincia intorno ai 18 anni, periodo in cui vi è una vera e propria tempesta ormonale che segna il passaggio dall'adolescenza all'età adulta, aumenta in gravidanza e con il ciclo mestruale dove è più alta la produzione di ormoni femminili e si riduce in menopausa sempre che la donna non assuma estrogeni con la terapia ormonale sostitutiva o non prenda farmaci per particolari cure.

Un altro fattore non modificabile è la **predisposizione genetica** (o familiarità) per il fatto che l'alterazione del **sistema venoso e linfatico**, che rappresenta l'anticamera di questo disturbo, viene spesso tramandata tra consanguinei.

I fattori modificabili: molto dipende dalle nostre abitudini

Tra i fattori che causano la cellulite rientrano anche una serie di fattori **modificabili**, che dipendono dalle nostre scelte di vita, come vizi e/o cattive abitudini. **Stress, fumo, alcol e scorretta alimentazione** favoriscono l'insorgere del disturbo, principalmente per la loro capacità di aumentare la produzione di radicali liberi. I radicali liberi sono nemici delle nostre cellule e innescano processi di invecchiamento generale dell'organismo, danneggiando anche la pelle e favorendo il suo aspetto "a buccia d'arancia". Anche la postura e l'abbigliamento giocano un ruolo importante: **stare molte ore seduti o in piedi immobili, utilizzare un abbigliamento attillato oppure scarpe troppo strette o con tacco alto** rendono difficoltoso al sangue risalire dagli arti inferiori, generando stasi circolatoria e

conseguente ritenzione di liquidi.

Mangiare salato è un'altra abitudine molto negativa, non solo perché può contribuire alla pressione alta e all'insorgere di altre complicazioni, ma anche perché il sodio aumenta la ritenzione idrica, quindi concorre al ristagno di liquidi che causano il disturbo. Anche il **sovrappeso o l'obesità** aggravano la formazione della cellulite, in particolare se l'alimentazione ipercalorica è ricca di grassi.

Alimentazione amica della tua pelle

Per combattere o contrastare l'insorgere della cellulite cerca di seguire queste semplici regole alimentari:

- 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;
- **Limita l'uso di sale** (sodio) per contrastare la ritenzione idrica;
- Segui un'alimentazione **bilanciata in macro e micronutrienti** per evitare l'eccesso di grassi e guadagnare salute;
- **Rispetta il tuo bilancio energetico**, introducendo tante calorie quante ne consumi, per evitare d'ingrassare;

Calcolare le calorie e i nutrienti presenti nei cibi o nelle preparazioni non è certo facile. Per aiutarti a capire quante calorie dovresti assumere ogni giorno e quali cibi dovresti mangiare per assumere macro e micronutrienti in quantità bilanciate tra loro, abbiamo messo a tua disposizione i nostri **menu personalizzati**. Compilando un semplice modulo saprai, subito e gratuitamente, quante calorie devi assumere ogni giorno e riceverai via e-mail dei pratici menu fatti apposta per te. **Per combattere la cellulite potrai anche avvalerti del test rallentare l'invecchiamento**: compilando il questionario otterrai subito un punteggio che ti dirà se la tua alimentazione e il tuo stile di vita sono corretti o ti fanno invecchiare precocemente, aumentando, tra le tante patologie, anche il "pericolo" cellulite. Ti invieremo inoltre delle guide pratiche che contengono l'elenco degli alimenti del periodo ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi e consigli su come cucinarli in modo gustoso.

Nei nostri manuali puoi trovare inoltre tantissime informazioni utili, non solo sulla corretta alimentazione, ma anche sull'attività fisica. Il giusto movimento, infatti, è il miglior "amico" di chi vuole sconfiggere la cellulite.

Attività fisica: un toccasana contro la cellulite, ma attenzione all'intensità

Se è vero che per contrastare la cellulite è bene combattere la sedentarietà, è anche vero che non tutta l'attività fisica è utile a questo scopo. **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**. Inoltre, 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, mentre la posizione seduta sul sellino per troppo tempo, a cui obbliga lo spinning o le pedalate intense, ostacola la circolazione dei glutei, uno dei distretti corporei più colpiti da 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. Ricordatevi, infine, che la cosa più sbagliata che potete fare è sottoporre il vostro fisico a diete eccessivamente ipocaloriche, che promettono dimagrimenti miracolosi in pochissimo tempo: **dimagrire drasticamente non solo nasconde dietro l'angolo il rischio di riprendere i chili in eccesso con gli interessi, ma sacrifica il "nobile" tessuto muscolare**. Se i tessuti cutanei non vengono correttamente sorretti dai muscoli, essi tendono ad "afflosciarsi", generando o acutizzando la cellulite.