

Cellulite? Ecco come combatterla



La Spezia - C'è un nemico comune a tutte le donne, di qualsiasi età e qualsiasi etnia: la cellulite. Il nome scientifico della cellulite è panniculopatia edemato-fibrosclerotica ed è un'inflammatione dei tessuti sottocutanei. Lo strato di pelle superficiale, quello dove compaiono i "bozzetti", si chiama epidermide. Ma, in realtà, la cellulite si forma molto più in

profondità: nel derma. È il derma che nutre l'epidermide, ed è qui che si trovano le cellule adipose che sostengono la nostra pelle. Tra le cellule adipose (adipociti), inoltre, passano i capillari che formano il microcircolo sanguigno e linfatico. La funzione del microcircolo è duplice e importantissima.

Le cause della cellulite

La cellulite è fisiologica nelle donne in quanto la sua formazione è legata all'attività ormonale, in particolare a quella degli estrogeni. Questi ormoni, fondamentali nella vita femminile, favoriscono il ristagno dei liquidi tra le cellule. Ecco perché, durante il ciclo mestruale, la ritenzione idrica aumenta, ed ecco spiegato perché la pelle a buccia d'arancia è una "scozzatura" tutta femminile. In più molto dipende dalla genetica. L'alimentazione gioca un ruolo importante nella formazione della cellulite: insaccati, latticini, cibi confezionati e salati producono molte tossine e affaticano il microcircolo.

Come combatterla

Il primo consiglio è di bere molta acqua. L'acqua, infatti, ha il potere di rivitalizzare il corpo, stimolando la diuresi (e dunque la depurazione da tossine) e la circolazione linfatica.

Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno dovrebbe diventare un'abitudine sana: in questo modo si favorisce l'eliminazione delle scorie, fattore che può favorire la formazione della cellulite.

Da ridurre drasticamente, invece, sono le bibite gassate: contengono infatti un altissimo quantitativo di zuccheri e prodotti chimici nocivi per la nostra salute, persino nelle versioni "light" o "zero". Lo zucchero raffinato, oltre a farci ingrassare, favorisce a sua volta la ritenzione idrica, portando quindi all'accumulo di liquidi nel tessuto adiposo, con conseguente formazione della cellulite. A tavola, poi, via gli alimenti ricchi di grassi e di zuccheri come i fritti, i dolci (specie quelli confezionati) o i salumi. Il sale andrebbe evitato il più possibile e sostituito con erbe o spezie.

Riducete l'uso in cucina di olio e burro, preferendo le cotture alla griglia o al vapore. Sì, invece, all'olio extravergine di oliva, ma consumato crudo. Meglio consumare o i cibi più ricchi di proteine (meglio se provenienti da uova o carni bianche): aiutano a bruciare i grassi delle cellule adipose. Bene anche i legumi, perché ricchi di ferro, alleato della circolazione e ossigenazione del sangue. Sì a pesce che contiene Omega3, capace di spegnere le infiammazioni cutanee.

Molto utile può essere l'utilizzo di prodotti, [come questo fluido](#), che aiutano a combattere la cellulite. Le migliori contengono due principi attivi: il primo attiva la lipolisi, mentre il secondo aumenta la resistenza delle membrane capillari, migliorando il microcircolo. Questa associazione rende il prodotto in grado di contrastare la ritenzione idrica e di ridurre in modo sensibile l'aspetto e la struttura della cellulite già dopo due settimane.

Oltre a ciò è importante fare molto sport che riduce sensibilmente la cellulite.