

Cellulite, ecco le regole per non dargliela vinta

Pubblicato: Mercoledì 3 Maggio 2017



Di **cellulite** si parla tanto e noi vorremmo darvi dei **consigli tratti dalla letteratura scientifica** più recente e dalle più recenti linee guida.

Il primo suggerimento che possiamo darvi è quello di iniziare ad agire con impegno già in questo periodo, per poter affrontare la prova costume; non aspettate a luglio inoltrato se le vacanze saranno ad agosto e soprattutto ricordate che non esiste una formula ideale per sconfiggere la cellulite ma esistono una serie di strategie che portano, non a una soluzione radicale, ma a un miglioramento.

Che cos'è la cellulite?

La **cellulite** è un problema diffusissimo che colpisce un gran numero di donne in età fertile e molto raramente i maschi e può interessare sia le donne grasse che quelle magre. È necessario fare una distinzione tra quelle forme di adiposità localizzata, definite impropriamente cellulite, in cui le cellule adipose sono perfettamente normali e non alterate e la cellulite vera e propria, identificata da un processo patologico. Si tratta di una malattia che interessa non solo le cellule adipose ma anche il tessuto tra cellula e cellula e i vasi sanguigni più piccoli. L'alterazione di questi vasi, con conseguente difetto di irrorazione dei tessuti circostanti, determina un raffreddamento delle zone interessate che può essere rilevato con particolari strumenti. Più la situazione degenera, più fredda sarà la cute a causa di una diminuita irrorazione sanguigna. Sono piuttosto frequenti le forme miste, cioè l'insorgenza di cellulite quando già esiste una certa adiposità localizzata, specialmente agli arti inferiori.

La strategia anticellulite deve basarsi su 4 fronti contemporaneamente:

1. DIETA

È necessario diminuire il sale e tutti i prodotti che lo contengono (pane, affettati, dolci industriali ecc). Si deve bere tanta acqua; vanno bene anche tisane e infusi purché non vengano zuccherate e si devono evitare i succhi di frutta confezionati e le bibite che contengono tanto zucchero.

Se il peso che dovete perdere è tanto, rivolgetevi a un dietologo. Vi sconsigliamo le cure "fai da te" e quei regimi radicali che promettono di perdere tanto peso in poco tempo. Un regime dietetico di drastica riduzione calorica provoca un afflosciamento generale e una riduzione della massa magra. Per affrontare la cellulite è consigliabile consumare sei pasti al giorno con proteine di qualità, verdure con proprietà disintossicanti (tarassaco, carciofo, cicoria ecc) e di riequilibrio del metabolismo dei grassi, ortaggi e frutta fresca (lattuga, zucchine, cetrioli, cocomeri, ciliegie, e fragole che sono ricchi di acqua e antiossidanti). È importante effettuare un piano che permetta il dimagrimento lento e costante e anche per questo motivo bisogna iniziare mesi prima della prova costume. È utile anche utilizzare quotidianamente dei cosmetici elasticizzanti, rimodellanti e idratanti che mantengano salda la struttura della pelle al fine di evitare cedimenti e smagliature.

2. ESERCIZI

Se avete un lavoro sedentario il consiglio è quello di sfruttare ogni occasione per muovervi. Semplici accorgimenti come utilizzare le scale (evitando di prendere l'ascensore), utilizzare il trasporto pubblico e scendere una fermata prima di quella di destinazione, ridurre l'utilizzo dell'automobile oppure parcheggiare in una zona distante dal luogo di destinazione, possono aiutare.

È indispensabile diminuire le attività sedentarie in genere, ridurre il tempo dedicato alla tv e riconvertire

il più possibile gli hobby sedentari in attivi, preferendo quindi fare giardinaggio o portare il cane a fare una bella passeggiata.

Se per lavoro dovete stare tanto tempo in piedi o al contrario tanto tempo seduti (questa regola vale anche per viaggio in aereo o perché siete autisti), vi consigliamo di indossare le **calze a compressione graduata** che facilitano la circolazione e a fine giornata sentirete le gambe meno pesanti. Alcuni modelli inoltre sono realizzate con speciali filati che aiutano a ridurre la cellulite.

Sì agli sport, in particolare cyclette, nuoto e camminate. Non è mai troppo tardi per iniziare a fare attività fisica e noi non smetteremo mai di dirlo! Recentemente è stata scoperta l'irisina, un ormone prodotto dall'attività fisica che è in grado di convertire la cellula adiposa bianca in cellula adiposa bruna. Irisina deve il suo nome a Iris, la dea greca che aveva il compito di far comunicare gli umani con gli dei e questo ormone dello sport fa comunicare i diversi tessuti dell'organismo umano, osso e muscolo, grazie alla sua proprietà di stimolare la formazione ossea e bruciare i grassi.

Esistono due tipi di tessuto adiposo: bianco e bruno; quello bianco è il principale deposito di grassi, quello bruno dissipà l'energia con la termogenesi.

Vi consigliamo durante l'allenamento di associare sempre all'attività aerobica diversi esercizi di forza, che è l'unica in grado di contrastare la perdita di massa magra e dato che il muscolo è l'organo che consuma maggiori calorie, più muscoli abbiamo più risulta facile mantenere un peso corporeo corretto e ridurre la presenza di grasso.

3. PRODOTTI COSMETICI

I prodotti cosmetici non fanno miracoli da soli ma usati in un modo corretto e in una strategia globale funzionano. Possono aiutare a contrastare i noduli e ad avere una pelle più levigata, soda e compatta soprattutto se la cellulite è nello stadio iniziale. L'importante è applicarli in modo costante e sul lungo periodo. Quando si applica una crema sarebbe l'ideale dedicare qualche minuto a stenderla; in questo modo il massaggio favorisce la circolazione e l'assorbimento della stessa. Un altro suggerimento utile è quello di effettuare uno scrub, in microperle a base di equiseto, a settimana per togliere le cellule morte sulla superficie, un gesto che oltre a massaggiare ulteriormente la zona, rende la pelle più ricettiva verso i principi attivi.

La notte è il momento ideale per un trattamento cosmetico anticellulite in quanto la pelle diventa più ricettiva alle sostanze funzionali.

I prodotti cosmetici possono contenere uno o più ingredienti che possono essere associati a quattro tipi di azioni:

- lipolitica: un esempio sono gli estratti del Fucus vesiculosus che contengono iodio, utile allo scopo ma con effetti collaterali sul metabolismo della tiroide e quindi possono essere usati da persone sane per un periodo limitato di tempo;
- protettiva dei capillari: flavonoidi o polifenoli per rendere i vasi meno fragili;
- attivazione del microcircolo: le xantine come caffè;
- antiedematosi

4. INTEGRATORI

Possiamo contare sull'aiuto di preparati fitoterapici per via orale che si trovano in commercio sotto forma di capsule, tavolate, polvere o liquidi. Dato l'argomento molto vasto e le grandi differenze nella somministrazione tra persona e persona, vi invitiamo a comunicare i vostri obiettivi, ricordandovi inoltre che queste formulazioni sono sempre controindicata in caso di gravidanza, allattamento e terapie cardiologiche croniche.

Come per i cosmetici gli integratori modulano diversi target:

- compattezza ed elasticità cutanea: omega-6 (da borragine, da enotera, da ribes);
- attivatori del microcircolo e protettori dei vasi: Ginkgo Biloba, Centella, Vitamina C, Bioflavonoidi in generale;
- attivatori del sistema linfatico e promotori del drenaggio per stimolo della diuresi: Melilotto, Betulla, Orthosiphon, Pilosella;
- stimolatori del turn-over adipocitico: estratti di Pepe Nero, Acido Linoleico Coniugato;

- Disintossicanti, antiossidanti: Tè Verde, Acido Lipoico, Vitamina E.

Vi segnaliamo inoltre alcune molecole:

CLA (Acido Linoleico Coniugato)

Acido grasso della serie degli omega 6 che si trova in natura, soprattutto nei grassi dei latticini e nel manzo.

Gli scienziati hanno ipotizzato 3 diversi meccanismi di azione del CLA:

1. Azione diretta sul metabolismo dei grassi: grassi a scopo energetico con risparmio del glicogeno muscolare;
2. azione di contrasto degli effetti indesiderati degli ormoni quali ad esempio il cortisolo che, come noto, ha tra i suoi ruoli, quello di demolire le proteine muscolari ed aumentare il deposito di grasso;
3. azione di aumento della produzione di prostaglandine E1, un tipo di acido grasso che incrementa, a livello cerebrale, la produzione dell'ormone somatotropo. Tale incremento provoca uno stimolo alla crescita muscolare e del flusso sanguigno in tutto il corpo, con evidenti vantaggi anche per gli sportivi.

IL CROMO

Il cromo è un importante elemento in traccia, essenziale per il corpo umano

Il cromo picolinato presenta il massimo valore di biodisponibilità, ovvero risulta il composto tramite il quale il corpo umano riesce ad assorbire maggiormente il cromo (fino a cinque volte meglio rispetto ai suoi sali inorganici).

Per gli sportivi, il cromo è utile in quanto favorisce la crescita muscolare (incrementando l'entrata degli aminoacidi nelle cellule muscolari, migliorando l'assorbimento nei tessuti del glucosio plasmatico, favorendo l'immagazzinamento del Glicogeno) e ne aumenta la resistenza alla fatica.

Il cromo picolinato può essere utilizzato nei programmi di riduzione o di mantenimento del peso corporeo, associato ad un adeguato regime dietetico e all'esercizio fisico, perché causa un calo del senso di fame (regolarizza la glicemia), provoca un aumento della velocità del metabolismo, conserva la massa muscolare (che brucia moltissime calorie).

CARNITINA

La Carnitina riveste per l'organismo un ruolo importante per la sua funzione di carrier degli acidi grassi dal citoplasma all'interno dei mitocondri per la produzione di ATP e nel metabolismo degli aminoacidi, per la conversione negli analoghi chetonici degli aminoacidi a catena ramificata, specie durante l'esercizio fisico intenso e prolungato e durante periodi di privazioni o di digiuno. La capacità della L-carnitina di migliorare la resistenza all'esercizio e la prestazione muscolare nei cardiopatici, si è dimostrata ugualmente efficace anche in soggetti sani, a livello di muscoli scheletrici. Nell'attività sportiva essa regola i cicli di produzione energetica, portando a tempi molto più brevi di recupero dopo lo sforzo prolungato e ad un aumento della tolleranza alla fatica, parificabile ad un livello più alto di allenamento.

Riepiloghiamo di seguito le buone abitudini per ridurre la cellulite e presentarsi in forma alla prova costume:

- iniziare a impegnarsi oggi;
- aumentare il consumo di acqua, ridurre al minimo quella di alcol
- mangiare in modo vario, cambiare alimenti, cambiare le marche e i metodi di cottura;
- camminare, fare le scale usare meno la macchina;
- indossare le calze a compressione graduata;
- massaggiare le creme;
- fare uno scrub a settimana;
- evitare l'uso prolungato delle scarpe col tacco e indumenti troppo attillati;
- non accavallare troppo spesso le gambe;
- alternare getti di acqua calda con getti di acqua fredda
- smettere di fumare

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it