

LA CELLULITE



In gergo medico è denominata

pannicolopatia edemo-fibro-sclerotica,

presenta un'alterazione del tessuto connettivale adiposo con ipertrofia delle cellule e negli spazi interstiziali si accumulano liquidi e tossine metaboliche.

Le cellulite è legata ad un anomalo equilibrio tra circolazione venosa e linfatica che consiste in un modesto rallentamento e ritenzione idrica.

La cellulite conferisce un aspetto spugnoso alla pelle che per questo viene chiamata *a buccia d'arancia*. Sono colpite soprattutto le donne, a partire dall'adolescenza, ma non solo quelle in sovrappeso infatti possono esserne affette anche le donne magre.

Esistono diverse tipologie di cellulite a seconda dell'età e dello stadio di avanzamento.

Le principali sono :

1. EDEMATOSA : evidente ritenzione idrica dalla vita in giù
2. FIBROSA : aumento del tessuto connettivo e indurimento dell'adipe e formazione di tanti piccoli noduli palpabili (pelle a buccia d'arancia)
3. SCLEROTICA : il tessuto diventa duro, freddo e dolente al tatto con presenza di noduli di grandi dimensioni.

Le cause della cellulite sono di varia natura, si possono infatti ricercare sia in fattori genetici ereditari (razza bianca, sesso femminile e familiarità) sia in fattori legati al nostro stile di vita. Come già detto la cellulite accompagna un notevole accumulo di liquidi e di tossine provenienti dai processi metabolici.

La *linfa* è addetta alla rimozione di questi prodotti dall'organismo, a differenza della circolazione sanguigna lo scorrimento attraverso i vasi di cui è composta è stimolato dalle contrazioni muscolari, quindi una mancanza di movimento riduce una inefficiente funzionalità alla circolazione linfatica.

La *ritenzione idrica* è causata dall'azione di ormoni quali gli estrogeni, che caratterizzano i caratteri femminili. Essi sono una delle cause di sofferenze circolatorie, in quanto nel periodo premestruale si nota un aumento di acqua nei tessuti. Nella conformazione *ginoide* detta a pera di alcuni soggetti femminili possiamo riscontrare come si manifesta tale inestetismo localizzato nella parte bassa del corpo tra fianchi e ginocchia.

Fattori aggravanti della comparsa ed avanzamento della cellulite possono essere considerati comportamentali e riguardano abitudini, stile di vita ed alimentazione.

Una vita *sedentaria* e la mancanza di esercizio fisico comportano la perdita di tessuto muscolare e quindi un decremento del metabolismo che causa sovrappeso e perdita di tonicità del corpo con aumento della cellulite visibile. Occorrerebbe dedicarsi costantemente all'attività fisica. Per mantenere un buono stato di salute con una buona circolazione e muscolatura oltre ad un metabolismo veloce.

Il sovrappeso è un fattore importante da tenere sotto controllo per eliminare la cellulite. Sono ottime abitudini, per mantenere un buono stato di salute, ridurre l'apporto calorico in entrata e aumentare quello in uscita.

L'alimentazione non corretta aumenta la ritenzione, il sovrappeso e di conseguenza peggiora anche la cellulite. Gli indumenti troppo stretti e/o posture scorrette (gambe accavallate, stare molto tempo in piedi) alterano la normale circolazione per compressione dei vasi oppure compromettono il ritorno venoso agli arti inferiori (attenzione ai tacchi alti).

Fattori di rischio spesso associati sono lo *stress* ed il *fumo*, i quali aggravano la situazione. Il fumo ha un'azione vasocostrittrice e aumenta i radicali liberi, lo *stress* innalza i livelli di *cortisolo* (ormone dello *stress*) che aumenta la ritenzione idrica.

Per concludere sono riportati qui di seguito alcuni utili accorgimenti per prevenire la cellulite.

- Una sana ed equilibrata alimentazione, facendo attenzione però a non perdere peso troppo velocemente perché si potrebbe causare anche una perdita di muscolatura e di tono.
- Bere acqua durante la giornata
- Fare movimento
- Modificare abbigliamento e postura
- Eliminare alcol e diminuire il fumo
- Allontanare lo stress

●●●●●●●●

le terapie per prevenire e combattere la cellulite e la ritenzione idrica sono

- **MASSAGGIO CLASSICO:** ha benefici sulla circolazione
- **LINFODRENAGGIO:** è un massaggio che serve a riattivare la circolazione linfatica cosicché vengono veicolati i liquidi e le tossine per essere eliminati.
- **IONOFRESI:** (iòno-phoresis = trasporto di ioni) consiste nell'introduzione di un principio attivo nell'organismo tramite l'epidermide. Questa terapia permette di agire in modo localizzato sugli inestetismi.
- **PRESSOTERAPIA:** indica la terapia e il macchinario per attuarla. Si basa su un principio meccanico simile al linfodrenaggio ma ha effetti anche sulla circolazione.

Consiste nel posizionare gli arti inferiori in appositi gambali contenenti una camera d'aria e gonfiati in modo progressivo dalla sezione più estrema a quella più vicina al tronco (per es. dal piede si passa successivamente a gonfiare la sezione del polpaccio, poi del ginocchio e via via fino a raggiungere il bacino per poi ricominciare dal piede). La sequenza con la quale vengono gonfiate le sezioni è quella seguita dal sangue venoso e dalla linfa. Questo ciclo facilita il flusso sanguigno e linfatico, liberando l'ambiente extracellulare dai liquidi e dalle scorie metaboliche in eccesso riversate continuamente dalle cellule.

La terapia è consigliata per trattamenti estetici e di ritenzione idrica.

- **MESOTERAPIA :** è un trattamento esclusivamente di competenza medica che consiste in iniezioni locali intradermiche di farmaci (tradizionali,omeopatici,vitamine,minerali, amminoacidi ecc.) con piccoli aghi speciali.

Donano beneficio anche *fangoterapie* e *idromassaggio*.

●●●●●●●●

