

LA CELLULITE

Cosa è, come si previene e come si elimina la cellulite in modo naturale e senza interventi chirurgici

Origine della Cellulite.

La cellulite è rappresentata da un accumulo di grasso sottocutaneo soggetto ad un processo infiammatorio, spesso dolente, che determina delle profonde irregolarità della pelle. Vari sono i fattori di rischio che ne causano lo sviluppo e l'accumulo:

- 1) predisposizione genetica ed ereditaria. La cellulite predilige le donne bianche, ma soprattutto è evidente come si possa ereditare dai parenti più prossimi un particolare accumulo di grasso in zone ben determinate (cosce esterne o interne, glutei, caviglia, addome, ecc).
- 2) obesità e sovrappeso sono importanti fattori di rischio, ma anche le donne magre possono avere queste alterazioni,
- 3) il ruolo degli ormoni femminili estrogeni e gli androgeni regolano la distribuzione del grasso corporeo, sia nella donna che nell'uomo. Gli androgeni (testosterone e derivati hanno un prevalente effetto anticellulite ed antiadiposo e questo spiega perché la cellulite colpisce in prevalenza le donne. Anche negli uomini in età avanzata e con bassi livelli di androgeni si assiste un maggior accumulo di grasso corporeo addominale in particolare. Anche la gravidanza e l'uso della pillola anticoncezionale sono condizioni ormonali che favoriscono lo sviluppo del grasso e della cellulite.
- 4) l'alimentazione è molto importante perché è il principale regolatore del metabolismo. L'eccesso di calorie può favorire l'aumento di peso, ma molto importanti nel determinare l'accumulo di grasso e favorire lo sviluppo della cellulite sono i macronutrienti (cioè le proteine , gli zuccheri ed i grassi ingeriti. Grassi e alcool sono alimenti fortemente stimolanti lo sviluppo della cellulite
- 5) la sedentarietà, la scarsa presenza di muscolatura, il fumo sono fattori fortemente predisponenti per lo sviluppo della cellulite
- 6) Costituzione fisica: la persona con una buona muscolatura tende a non avere cellulite.

* * * *

Cellulite ed i suoi stadi

La cellulite si classifica in vari stadi in base alla gravità e alla composizione e consistenza.

La gravità: lieve, media, grave o gravissima è valutata in base alla estensione e allo stato di infiammazione dei tessuti. Molto utile per valutare lo stato di infiammazione dei tessuti è il dosaggio dei radicali liberi.

La consistenza: cellulite molle, o primo stadio, è rappresentata da un tessuto adiposo con scarsa presenza di fibre elastiche e collagene, e una circolazione venosa e linfatica rallenta. Compaiono i gonfiori (edemi) localizzati soprattutto nei punti di caviglie, polpacci, gambe, cosce, braccia. La pelle può apparire **molle, senza tono ed elasticità.**

La cellulite dura-elastica: le cellule adipose sono ben rappresentate, al tatto si presenta un tessuto compatto, di consistenza dura, elastica senza deformazioni. La pelle si presenta tesa ben trattabile, con iniziali segni di **pelle a buccia d'arancia** segno che nel grasso si stanno formando trabecole connettivali a rete che imprigionano le cellule adipose.

La cellulite dura-granulomatosa: questo stadio rappresenta la forma più grave e la pelle si presenta dura, con profonde irregolarità e avvallamenti, pelle a buccia d'arancia marcata determinata da noduli di grasso più grandi e dolenti al tatto. La pelle al tatto si presenta fredda, segno di una ridotta vascolarizzazione.

Curare la Cellulite senza bisturi.

Ridurre la **cellulite** è possibile ed anche semplice, basta seguire alcune regole che vi elenchiamo.



Il grande ricorso alla terapia chirurgica con lipoaspirazione/liposuzione è un fenomeno che evidenzia un abuso più che una reale necessità. Il ricorso non giustificato alla liposuzione può lasciare tracce di irregolarità permanenti sui tessuti che sono esteticamente brutte da vedere. Mentre con un programma naturale di trattamenti si può ottenere un modellamento dei tessuti naturale e bello dal punto di vista estetico.

- 1) Modificare e correggere l'alimentazione: scordatevi di pensare di migliorare i vostri tessuti senza cambiare l'alimentazione. Il cibo che ingeriamo modifica il metabolismo e quindi possiamo ridurre la formazione dei grassi nei tessuti cambiando gli alimenti. Alcune regole generali, oltre al dietologo sono: ridurre la frequenza al ristorante, eliminare gli alcolici e ridurre i grassi al minimo.
- 2) L'esercizio fisico è fondamentale per recuperare e sviluppare la muscolatura; inoltre serve per stimolare l'efficienza del metabolismo e ossidare i grassi sia circolanti che dei tessuti. L'esercizio dovrebbe essere quotidiano, ma almeno tre volte a settimana sono indispensabili. Abbinare un buon lavoro aerobico e un buon programma di esercizio con i pesi.
- 3) Trattamenti di Medicina Estetica: i trattamenti che negli anni si sono dimostrati efficaci e sicuri (se effettuati in mani sicure) sono: la mesoterapia, cavitazione, elettrolipolisi.

- a) La **Mesoterapia** consiste nell'iniettare con piccoli aghi nel grasso sottocutaneo (mesoderma) farmaci che svolgono una azione di lipolisi, cioè sciolgono i grassi. Anche l'ozonoterapia è una mesoterapia perché si inietta l'ozono nel mesoderma, attivando l'ossigenazione e la ossidazione dei grassi.
- b) **Cavitazione**; Nel punto in cui si concentrano le onde viene sprigionata un'energia capace di rompere le cellule adipose sottocutanee. Il trattamento a cavitazione ad ultrasuoni non deve comunque eccedere nelle sedute o con la potenza degli ultrasuoni.
- c) **Elettrolipolisi**: è una metodica che usa una corrente galvanica e agisce sul tessuto adiposo mediante aghi indolori che si inseriscono nel tessuto. La seduta dura da 40 minuti a un'ora e contrariamente a quello che si può pensare è molto rilassante.
- d) **Trattamenti estetici**: il massaggio linfodrenante è un valido aiuto per lo smaltimento dei liquidi interstiziali. E' particolarmente utile dopo trattamenti medici di mesoterapia, cavitazione, ossigeno-ozonoterapia, elettrolipolisi.
- e) **Varie**: esistono tanti tipi di trattamenti proposti continuamente per la cura della cellulite, ma non tutti sono sempre sicuri e garantiti. E' importante affidarsi a persone sicure e di fiducia.

Cellulite e Dieta

Le **diete dimagranti** non sono tutte uguali, anzi esiste una grande differenza tra le varie diete. Esistono diete efficaci contro la cellulite e diete dannose, cioè che la peggiorano. Le diete che peggiorano il fenomeno cellulite sono le diete troppo basse di calorie, le diete semidigiuno, con assenza di carboidrati. La dieta indicata per ridurre il grasso corporeo e la cellulite deve avere un buon apporto proteico (almeno 1,5 gr di proteine per Kg di peso corporeo), vale a dire per una donna di 70 kg di media età deve ingerire almeno 90-100 gr di proteine al giorno che corrispondono ad una razione di carne di 280 gr al dì, o di pesce gr. 300. Oppure altri alimenti equivalenti in proteine (uova, albume, proteine in polvere, ecc.). I carboidrati complessi come pane e pasta devono essere ridotti ma presenti, mai sotto i 70 gr. Al dì. Invece grassi e alcool devono essere fortemente limitati perché hanno un effetto infiammatorio sui tessuti e sul grasso in particolare. Vanno privilegiate le verdure come carote, cavolfiori, peperoni, asparagi, radicchio.

Cellulite: stop al bisturi

La cellulite è una profonda alterazione dei tessuti e del metabolismo che non è facile da curare e risolvere in tempi brevi. Per ottenere ottimi risultati è possibile con metodi naturali, come descritto, nei tempi adeguati e senza alcun bisogno di ricorrere alla chirurgia, nella maggioranza dei casi. La liposuzione è un metodo molto diffuso e troppo spesso abusato. Quando non è necessario si assiste ad un cedimento dei tessuti post intervento che spesso sono permanenti. Specialmente in giovane età è fortemente consigliato un programma semplice e naturale, conservando l'integrità dei vostri tessuti.