

LA GUIDA COMPLETA SU:

Come contrastare la cellulite



www.zyxelle.com

Zyxelle®

Indice dei contenuti

PARTE 1: LE CARATTERISTICHE DELLA CELLULITE

- Cos'è la cellulite?
- Cosa causa la cellulite?
- La pillola può causare la cellulite?
- È cellulite o ritenzione idrica?

PARTE 2: EVOLUZIONE E TIPI DI CELLULITE

- Tipi di cellulite
- Quanti sono gli stadi della cellulite?
- Dove si forma la cellulite?

PARTE 3: I RIMEDI PER LA CELLULITE

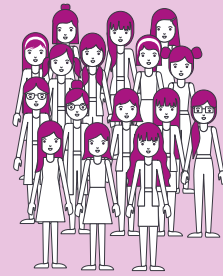
- Cosa mangiare per contrastare la cellulite?
- Quali cibi evitare per la cellulite?
- Cosa bere per contrastare la cellulite?
- Esercizi contro la cellulite
- Centella Asiatica, un valido aiuto contro la cellulite

PARTE 4: I FALSI MITI SULLA CELLULITE

- Se si dimagrisce, la cellulite sparisce
- Le donne magre non hanno la cellulite
- La cellulite compare solo con l'età
- La cellulite è ereditaria

Cos'è la cellulite?

La **cellulite** è un disturbo che **colpisce** una percentuale molto elevata di donne: ben **l'80%**!



Al contrario di quanto spesso si crede **non è solo un inestetismo ma una vera e propria infiammazione dei tessuti sottocutanei.**

Lo strato di pelle superficiale, quello dove compaiono i classici "bozzetti" da cellulite, si chiama epidermide. Ma, in realtà, **la cellulite si forma molto più in profondità, ovvero nel derma.**



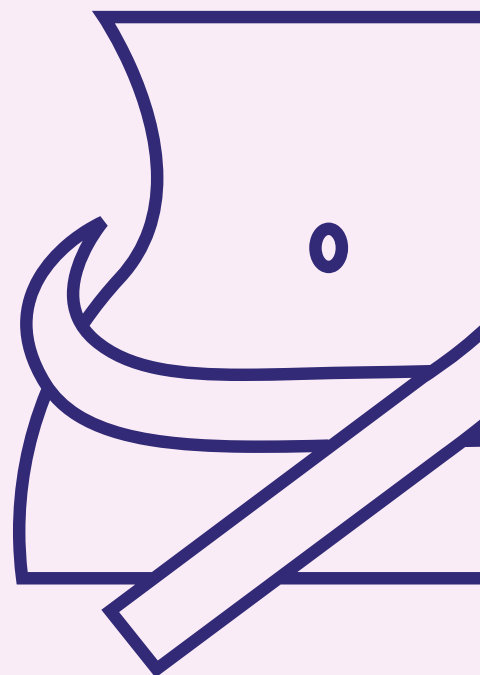
È il derma, infatti, che nutre l'epidermide ed è qui che si trovano le truppe del nostro nemico: le cellule adipose (o adipociti) che non sono altro che palline ripiene di trigliceridi che rivestono la quasi totalità del nostro corpo con lo scopo di tenerci al caldo, proteggerci dai traumi e ovviamente formare gli odiosi rotolini.

Zyxelle®

Tra gli adipociti, inoltre, **passano i capillari che formano il microcircolo sanguigno e linfatico** che la funzione di “raccolgere” le sostanze di scarto e di rilasciare ossigeno e nutrienti per le cellule.

Quando alcuni comportamenti sbagliati mandano in tilt il microcircolo, l'espulsione di scorie e tossine dalle cellule avviene più lentamente.

Così gli adipociti si gonfiano avvicinandosi sempre di più tra di loro.

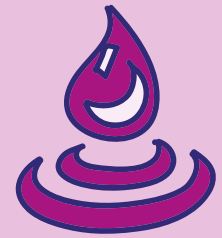


Questo causa lo schiacciamento del microcircolo che non riuscendo più a ossigenare i tessuti, causa l'infiammazione in profondità delle cellule. **Da qui la pelle in superficie diventa opaca e fredda causando la famosa “buccia d'arancia”.**

Zyxelle®

Cosa causa la cellulite?

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che **è la conseguenza di processi infiammatori che riguardano i vasi sanguigni, il tessuto adiposo e quello interstiziale** e può tranquillamente colpire anche le donne più snelle.



La cellulite ha tra le sue più **classiche manifestazioni** la cosiddetta **buccia d'arancia**, un inestetismo della pelle in base al quale le zone colpite sono poco elastiche, hanno una sensibilità ridotta e al tatto risultano granulose e fredde.

Le cause sono diverse e non sempre sono di facile individuazione.

Tra i fattori predisponenti abbiamo:

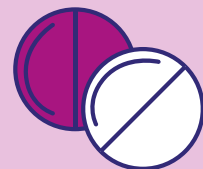
- **sexso femminile**
- **essere Mediterranee**
- **scarsa component muscolare**

Tra i fattori scatenanti, ovvero che subentrano nel caso in cui sono già presenti quelli predisponenti, **troviamo**:

- **le posture sbagliate**
- **rimanere in piedi per troppo tempo**
- **indossare calzature o abbigliamento inadeguati**
- **seguire uno stile di vita sedentario**
- **avere un'alimentazione non corretta**

La pillola può causare la cellulite?

Il timore di **veder “trasformare” il proprio corpo** è **una delle preoccupazioni più comuni** delle donne che vogliono iniziare a prendere la pillola anticoncezionale.



Tutti **gli inestetismi** che possiamo notare sul nostro corpo **sono dovuti alla ritenzione idrica indotta dai livelli di estrogeni contenuti nella pillola e dalla componente progestinica** che è incapace di contrastare questi effetti.

Alti livelli di estrogeni, infatti, **favoriscono la stagnazione di liquidi** negli spazi intercellulari determinando così la comparsa della pelle a buccia d'arancia. **Tali livelli sono però variabili**, a seconda che si tratti di un prodotto con dosaggio medio, leggero o ultraleggero.



È per questo che **è sempre il medico a individuare e consigliare il contraccettivo con il dosaggio ormonale migliore** per il nostro organismo.

Zyxelle®

È cellulite o ritenzione idrica?

Cellulite e ritenzione idrica spesso vengono utilizzati come sinonimi ma **sono due cose diverse**. Per combatterle è però fondamentale riconoscerle.



La ritenzione idrica è dettata da una raccolta eccessiva di liquidi tra le cellule, che non si distribuiscono bene e che si accumulano tra i tessuti. **Affligge circa il 30% delle donne e il suo sintomo principale è l'edema**, un rigonfiamento causato dai liquidi ristagnanti. **Una delle cause è lo squilibrio tra il sodio e il potassio**, se il sodio si trova in maggiore quantità del potassio il corpo tende a trattenere una maggiore quantità di acqua per ottenere una diluizione normale.

La ritenzione idrica si manifesta per lo più su addome, fianchi, caviglie, busto, braccia e viso. Se premendo lievemente con il pollice la zona interessata si forma un alone bianco vuol dire che al di sotto si trova acqua e dunque è presente ritenzione idrica. Se poi la zona è fredda al tatto significa che c'è anche una problematica di circolazione periferica.

La cellulite, invece, possiamo riconoscerla stringendo la pelle tra pollice e indice, se si formano dei buchetti siamo già a uno stadio medio di cellulite, mentre lo stadio sclerotico della cellulite può risultare anche doloroso al tatto.

Zyxelle®

Tipi di cellulite

Esistono diversi tipi di cellulite, ognuno caratterizzato da fattori ben specifici.

La **cellulite edematosa**, oltre ad essere la **più diffusa**, è per fortuna **anche la più facile da sconfiggere**. La **causa principale è un affaticamento del sistema venoso e linfatico**, colpisce soprattutto donne in buona forma fisica con una muscolatura tonica, seppur magari con qualche chilo di troppo. Inoltre, **fa la sua comparsa molto presto, spesso già in adolescenza**. In genere **si localizza su fianchi, ginocchia, glutei, cosce e attorno alla schiena**.



La **cellulite fibrosa** è il tipo meno comune di cellulite, ma anche il più difficile da trattare. La **causa principale è il ristagno dei liquidi tra le cellule, causato da una cattiva circolazione**.

Zyxelle®



La **cellulite molle o flaccida** compare solitamente su gambe e braccia di **chi è poco attiva e non pratica attività fisica**. Ma non solo: è **caratteristica anche delle donne in menopausa o di quelle che variano il proprio peso troppo velocemente** o in maniera non equilibrata.



La **cellulite sclerotica è l'ultimo stadio** della cellulite. In questa fase **sono presenti macronoduli dolorosi al tatto e la pelle appare con l'aspetto** cosiddetto di **cellulite a materasso**.

Zyxelle®

Quanti sono gli stadi della cellulite?

Esistono quattro differenti stadi di cellulite, a seconda dell'avanzamento:

1

È questo lo **stadio completamente reversibile con alcuni accorgimenti**. Il colorito non è uniforme e dopo un minuto in piedi notiamo degli arrossamenti diffusi. Inoltre, **si potrebbe verificare una temperatura non omogenea con zone più fredde di altre**. La pelle risulta sostanzialmente liscia anche se, premendo un dito sulla parte esterna della coscia si nota il formarsi della buccia d'arancia.

2

Abbiamo un **colorito disomogeneo che va dal bianco al rosso** e alla pressione della pelle **potremmo iniziare a sentire dolore**. **La temperatura** delle cosce **è molto bassa** e potremmo avvertirle fredde dove il colore tende al rosso/violaceo. C'è però una buona notizia: in questo stadio, **la buccia d'arancia non è necessariamente diffusa su tutta la coscia**, ma tende ad accentuarsi vicino alle ginocchia e nella parte laterale e posteriore delle gambe.

Zyxelle®



3

La cellulite è difficile da riscontrare su tutta la gamba. Il **colorito** può essere **irregolare in alcuni punti** oppure si può verificare un **arrossamento diffuso su tutta la gamba**. La temperatura sarà disomogenea, l'aspetto potrebbe invece essere liscio in alcune zone per poi diventare a buccia d'arancia in altre. **Potremmo sentire due sensazioni: formicolio o pizzicore.**

4

Questo **stadio**, in genere, è da considerarsi **irreversibile e appartiene a donne in età matura o che hanno perso molti chili**. È **caratterizzato**, infatti, **dal cedimento dei tessuti**. Si può riscontrare un colorito normale, mentre **il tessuto è piuttosto molle e premendo con il dito si possono sentire** dei pallini che sono **i noduli di cellulite**. L'aspetto della pelle risulta, invece, quasi ovunque grumoso, pallido e doloroso.

Zyxelle®

Cosa mangiare per contrastare la cellulite?

Iniziamo con il dire che è **fondamentale mangiare sano ed equilibrato e saper selezionare gli alimenti che rappresentano un mix vincente di vitamine e minerali dalle proprietà detossinanti e drenanti**, utili per favorire il microcircolo e limitare l'assorbimento dei grassi.



È molto importante inserire nella propria dieta alimenti ricchi di proteine che contribuiscono allo sviluppo muscolare e obbligano l'organismo a prendere l'energia nelle cellule grasse. Ma non solo, **bisogna assumere anche la giusta quantità di ferro, che favorisce il trasporto dell'ossigeno nel sangue.**

Un grande aiuto possono darlo ananas (diuretico), finocchi, cavolfiore, asparagi, spremute d'arancia (ricche di vitamina C che migliora anche la microcircolazione) e abbondanti quantità di verdure di stagione.

Quali cibi evitare per la cellulite?

Se è vero che ci sono degli alimenti assolutamente immancabili nella dieta di chi vuole contrastare la cellulite, è altrettanto vero che **ce ne sono altri che andrebbero assolutamente evitati. Parliamo ovviamente di tutti gli alimenti troppo ricchi di grassi, zuccheri, sale, conservanti e coloranti.**

È buona abitudine, inoltre, prediligere le cotture alla griglia, al forno o al vapore.

Zyxelle®

Cosa bere per contrastare la cellulite?

Lo abbiamo già detto ma vale la pena ripeterlo: **uno dei fattori che favorisce la comparsa della cellulite è la ritenzione idrica**. Nei liquidi, infatti, sono contenute tossine derivanti dal normale metabolismo dell'organismo, che faticano ad essere espulse.



Bere acqua fa quindi molto bene perché aiuta a contrastare la ritenzione idrica e favorisce l'eliminazione dei liquidi che ristagnano negli spazi tra le cellule.

Ma quanto bisognerebbe bere? Tutti dicono almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno, ma c'è una formula che dovremmo imparare a memoria e ci dice di quanta acqua ha bisogno il nostro corpo in base al peso.



Basta calcolare 0,05 litri per i nostri Kg. Se si pesa 60 kg il fabbisogno giornaliero di liquidi è $0,05 \cdot 60 = 3$ litri al giorno. A questo va aggiunto un bicchiere d'acqua extra per ogni caffè che si beve.

Zyxelle®



Ma non solo acqua, ci sono, infatti, **molte tisane dall'azione drenante, che possono venire in nostro aiuto**, regalandoci inoltre dei momenti di relax e benessere, soprattutto in inverno quando si fatica di più a bere... ma ricordiamo che lo zucchero è bandito!

Tra gli infusi più efficaci abbiamo: **betulla e finocchio, vite rossa, equiseto e ciliegie.**

Per l'estate, invece, possiamo rinfrescarci con **bevande al cetriolo, limone, menta e zenzero, e agli agrumi.**



Zyxelle®

Cosa mangiare per contrastare la cellulite?

Iniziamo con il dire che è **fondamentale mangiare sano ed equilibrato e saper selezionare gli alimenti che rappresentano un mix vincente di vitamine e minerali dalle proprietà detossinanti e drenanti**, utili per favorire il microcircolo e limitare l'assorbimento dei grassi.



È molto importante inserire nella propria dieta alimenti ricchi di proteine che contribuiscono allo sviluppo muscolare e obbligano l'organismo a prendere l'energia nelle cellule grasse. Ma non solo, **bisogna assumere anche la giusta quantità di ferro, che favorisce il trasporto dell'ossigeno nel sangue.**

Un grande aiuto possono darlo ananas (diuretico), finocchi, cavolfiore, asparagi, spremute d'arancia (ricche di vitamina C che migliora anche la microcircolazione) e abbondanti quantità di verdure di stagione.

Quali cibi evitare per la cellulite?

Se è vero che ci sono degli alimenti assolutamente immancabili nella dieta di chi vuole contrastare la cellulite, è altrettanto vero che **ce ne sono altri che andrebbero assolutamente evitati. Parliamo ovviamente di tutti gli alimenti troppo ricchi di grassi, zuccheri, sale, conservanti e coloranti.**

È buona abitudine, inoltre, prediligere le cotture alla griglia, al forno o al vapore.

Zyxelle®

Esercizi contro la cellulite

L'attività fisica ha un ruolo di primaria importanza per stimolare la circolazione, aumentare il tono dei muscoli e favorire l'ossigenazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare.



Gli esercizi giusti devono puntare a sviluppare il muscolo affinché "rubi" spazio agli adipociti, che sono all'origine della buccia d'arancia.

Per un ottimo allenamento anticellulite non servono attrezzi da palestra e non c'è bisogno di avere a disposizione un grande spazio, ma solo tanta volontà e un po' di tempo da dedicare alla propria bellezza.



È preferibile dedicarsi all'attività aerobica come corsa, nuoto e bici, che stimolano l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio.

Ma può bastare anche solo una piccola passeggiata di 30 minuti al giorno per stimolare il microcircolo.

Tra gli esercizi mirati più efficaci abbiamo: calci, sollevamenti, incroci e spinte.

Zyxelle®

Centella Asiatica, un valido aiuto contro la cellulite

La Centella è considerata **un'erba curativa e spirituale**, che viene impiegata soprattutto **per le sue proprietà ringiovanenti**, ma può darci un **valido aiuto anche per contrastare** il cruccio di ogni donna: **la cellulite!**



La Centella, oltre a proteggere le vene, **ha una forte azione diuretica e antinfiammatoria.**

Aiuta il sistema sanguigno e linfatico a drenare il ristagno di liquidi e tossine, evitando quindi i problemi di ritenzione che sono alla base della formazione della cellulite e del gonfiore.

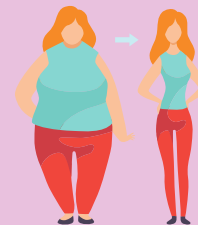


Ma non finisce qui. **I flavonoidi e gli antiossidanti** della Centella Asiatica **stimolano la produzione del collagene**, per rendere la pelle **più elastica, uniforme e bella.**

Zyxelle®

Se si dimagrisce, la cellulite sparisce

Sarebbe bellissimo, ma purtroppo non è così. **Perdere peso può essere d'aiuto, ma non elimina il problema** soprattutto perché, come abbiamo visto, **la cellulite dipende da diversi fattori.**



Di certo **avere un corpo poco tonico e dalle forme morbide può portare a mostrare con più evidenza gli inestetismi** della cellulite.

Allo stesso tempo, **un'eccessiva perdita di peso** non supportata da regolare attività fisica sportiva **può peggiorare la situazione rendendo la pelle del corpo meno elastica e compatta.**



Zyxelle®

Le donne magre non hanno la cellulite

Non c'è cosa più sbagliata. **Le donne magre non sono assolutamente esenti da questo antipatico nemico.**



Il peso del corpo non influisce in modo così determinante sulla sua formazione, ma **è piuttosto una fluttuazione del peso a peggiorare gli inestetismi.**



Zyxelle®

La cellulite compare solo con l'età

Assolutamente non vero, **la cellulite colpisce donne di ogni età.**



Senza alcun dubbio, **il passare del tempo incide sulla minore elasticità della pelle, ma non è così determinante.**

Basta pensare che **la cellulite fa la sua prima comparsa dopo la pubertà**, epoca **in cui avviene una vera e propria tempesta ormonale** che segna il passaggio dall'adolescenza all'età adulta.



Zyxelle®

La cellulite è ereditaria

L'ineestetismo della **cellulite non va considerato assolutamente come un fattore** di carattere prettamente **genetico**.



Senza dubbio **esistono soggetti più predisposti alla ritenzione idrica, ma il DNA c'entra molto poco.**

La **cellulite**, infatti, **ha un legame con gli ormoni femminili**, in particolar modo con gli estrogeni ed ecco spiegato perché colpisce principalmente le donne.



Zyxelle®