

LA GUIDA COMPLETA SU:

# Come contrastare la cellulite



# 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**

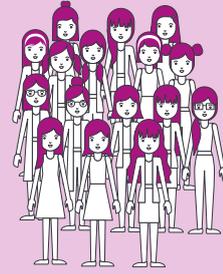
- Cosa mangiare per contrastare la cellulite?
- Quali cibi evitare per la cellulite?
- Cosa bere per contrastare la cellulite?
- Esercizi contro la cellulite
- Centella Asiatica, un valido aiuto contro la cellulite

## **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.**



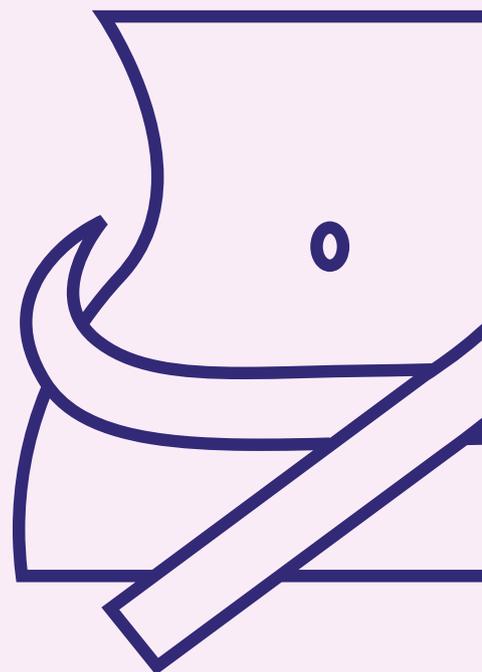
**È il derma, infatti, che nutre l'epidermide ed è qui che si trovano le truppe del nostro nemico: le cellule adipose** (o adipociti) che non sono altro che palline ripiene di trigliceridi che rivestono la quasi totalità del nostro corpo con lo scopo di tenerci al caldo, proteggerci dai traumi e ovviamente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

**Zyxelle®**

Tra gli adipociti, inoltre, **passano i capillari che formano il microcircolo sanguigno e linfatico** che la funzione di “raccolgiere” 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**

Zyxelle®

# 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'inestetismo 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®