

Nemica giurata della popolazione femminile di mezzo mondo, la **cellulite** è dura a morire e colpisce sin dalla giovane età. Non si tratta di un semplice inestetismo, ma di una vera e propria **patologia** che tocca circa il 95% delle donne in età fertile. Oggi scopriremo come nasce, quali sono le forme sotto cui si sviluppa e i rimedi per contrastarla.

Cellulite: cos'è e come si forma

Partiamo da un presupposto fondamentale: questo è un inestetismo prettamente femminile perché a giocare un ruolo fondamentale nella formazione della cellulite sono proprio gli **ormoni**. Gli estrogeni, infatti, provocano ritenzione idrica e conseguenti ristagni di liquidi dei quali non è facile liberarsi. Avete mai fatto caso che durante il ciclo o nei giorni che lo precedono siete più gonfie, specie nella zona delle gambe? Questo capita proprio a causa degli ormoni. Ma cos'è esattamente la cellulite? Per dirla in parole semplici, è un'

infiammazione delle cellule

dello strato adiposo che si trova appena sotto la pelle, motivo per cui è immediatamente visibile. Certo, mantenere il peso corporeo sarebbe un passo avanti nel tentativo di combattere questo inestetismo,

ma questi non riguarda solo chi è in sovrappeso. Anche le modelle devono tenere a bada la **ritenzione idrica**

, sapete? È un malfunzionamento del microcircolo e sarebbe bene non prendere sotto gamba il problema. Quando i vasi sanguigni fanno fatica a riportare il sangue verso il cuore, succede che la sua parte liquida, il plasma, si accumula nei tessuti. Questi depositi dovrebbero essere smaltiti dal sistema linfatico che, però, risulta affaticato e non riesce nella sua funzione principale. Le zone colpite da cellulite si riconoscono subito: la pelle è opaca, senza tono e ricca di avvallamenti e antiestetici buchetti...proprio come la

buccia di un'arancia

!



Tipi di cellulite e rimedi

Tre sono i modi principali in cui si manifesta la cellulite. Di seguito andremo ad elencarli e a indicarvi i **rimedi** adatti ad ogni circostanza:

Cellulite Compatta: è il primo stadio di cellulite, nonché quello più semplice da combattere. Si riscontra un leggero gonfiore nella zona, ma la pelle non ha ancora perso tono ed è per questo che in questa fase è difficile rendersi conto della comparsa dell'ineestetismo. Il problema è che se i liquidi continuano ad accumularsi, diventa poi difficile mandarli via. In questo caso è bene fare dei massaggi che aiutino a smaltire i liquidi, oltre escludere il sale dalla propria alimentazione e fare attività fisica.

Cellulite Fibrosa: più fastidiosa rispetto a quella compatta, qui le cellule di grasso che non vengono smaltite si ingrossano e formano piccoli noduli. I capillari si dilatano e la pelle comincia a perdere tono. Questo tipo di inestetismo si manifesta soprattutto in donne in età matura o che subiscono frequenti variazioni di peso. Oltre ad attuare la stessa prassi valida per la cellulite compatta, sarebbe bene fare massaggi che riattivino la circolazione e nutrirsi di cibi ricchi di flavonoidi come mirtilli e agrumi.

Cellulite Edematosa: questo è l'ultimo stadio della cellulite, quello più grave e anche più insidioso e difficile da trattare. I ristagni di liquidi diventano accumuli molto grossi che fanno perdere del tutto tono ed elasticità alla pelle. L'ineestetismo è molto evidente e gli ammassi di grasso e acqua tendono a muoversi in base alle oscillazioni del corpo. Qui, in primis, deve essere modificata l'alimentazione: i carboidrati semplici devono essere tagliati fuori dalla dieta giornaliera in quanto aumentano la glicemia e causano depositi di grasso e infiammazioni dell'organismo. Al contrario, devono essere introdotti nella routine giornaliera 2 o 3 massaggi linfodrenanti settimanali coadiuvati da ginnastica in acqua che, oltre a bruciare grassi, esercita un'azione drenante sulle zone da trattare.

Cellulite: cause, tipologie e rimedi

Scritto da Serena

Ricordate, però, che c'è una **regola generale** da applicare sempre e in ogni caso: bere almeno 2 litri di **acqua** al giorno. Naturale, povera di sodio o sottoforma di tisane di bellezza, non importa, l'importante è

idratare adeguatamente l'organismo

così da permettergli di drenare a dovere tutte le sostanze tossiche che devono essere smaltite.

Contattaci al numero 081/3443544 per una consulenza gratuita.

Sconto del 30% per le nuove clienti