

Cellulite: ecco le regole per combatterla

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica o più comunemente conosciuta come cellulite è uno dei “problemi” principali delle donne, infatti oltre il 95% di esse ne soffre.

Ma esattamente di cosa si tratta?

Nello specifico la cellulite è un disturbo dell'ipoderma ovvero lo strato più profondo della cute, conosciuto anche come [tessuto adiposo sottocutaneo](#) o, appunto, pannicolo adiposo, composto principalmente da collagene e irrorato da una microcircolazione, è definito come un tessuto attivo in quanto il suo metabolismo e il bilancio calorico sono strettamente collegati e quindi risulta essere un'importante riserva energetica per l'organismo.

Il disturbo prende piede quando questa microcircolazione subisce, per così dire, una battuta d'arresto non permettendo, quindi, il flusso di ossigeno e il nutrimento necessario a questi tessuti che rispondono a tale condizione infiammandosi con conseguente aumento della [ritenzione idrica](#) creando la caratteristica pelle a buccia d'arancia.

Quali sono le principali cause della cellulite?

[cellulite \(guarda il video\)](#) sono molte le cause della cellulite, infatti distinguiamo:

Fattori primari: come familiarità, sesso, cause genetiche, contro cui non è possibile attuare alcun intervento di prevenzione;

Fattori secondari: come ad esempio, scompensi ormonali (ad esempio durante la gravidanza o nel periodo pre-mestruale), ma anche patologie che implicano l'assunzione di particolari farmaci che

favoriscono la ritenzione di liquidi;

Fattori modificabili: ovvero quelle condizioni derivanti dal comportamento della persona e dal suo stile di vita, quindi la [sedentarietà](#), l'alimentazione, l'abitudine al [fumo](#), lo stress, l'abbigliamento, le scarpe utilizzate.

Come trattare la cellulite?

Il modo migliore per trattare e prevenire la cellulite è modificare il proprio stile di vita e le proprie abitudini quotidiane, senza sperare in cambiamenti stupefacenti attraverso [l'utilizzo di prodotti di bellezza](#) o qualsiasi altro metodo "miracoloso". Alcuni semplici accorgimenti possono ridurre il rischio di cellulite o comunque ridurre il suo sviluppo nel caso in cui si sia già manifestata.

- Mantenersi in movimento aiuta a migliorare la circolazione e di conseguenza anche l'apporto di ossigeno ai tessuti, inoltre con l'attività fisica si incrementa la massa muscolare innalzando, di conseguenza, il metabolismo;
- Curare l'alimentazione, quindi avere un regime alimentare equilibrato, ricco di frutta e verdura, prestare attenzione al consumo di sale in quanto un suo eccessivo consumo favorisce l'accumulo di liquidi;
- Bere molta acqua in modo da avere una buona e costante idratazione favorendo, così, l'eliminazione di scorie;
- Indossare abiti comodi, non troppo stretti e [calzature comode](#), non troppo alte o troppo strette perché riducono il flusso sanguigno ai distretti corporei e impediscono il corretto funzionamento della pompa venosa;
- Se si è fumatori, ridurre il consumo di sigarette perché il fumo, oltre a creare danni alla salute, aumenta la vasocostrizione peggiorando quindi il microcircolo; cercare di ridurre lo stress in quanto favorisce la produzione di cortisolo provocando un'alterazione del flusso circolatorio determinando un aumento del ristagno di liquidi.

Dott.ssa Manuela Vattimo