

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?

"ÆR 6 W6R FVÆÆ 6VÆÇVÆ—FR †wV &F –Â f—FVòš 6öæò ÖöÇFW Æ—6' R F' `aria natura, infatti distinguia

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

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/cellulite-ecco-le-regole-per-combatterla/122671>