

La guida definitiva alla cura della cellulite

Pubblicato: Martedì 14 Maggio 2019



La cellulite consiste in un **aumento di volume delle cellule adipose** (cioè, grasse) **in zone del corpo come cosce, glutei e fianchi**. Può dipendere da fattori diversi e non è necessariamente correlata al sovrappeso. Vediamo insieme tutto ciò che c'è da sapere per la cura della cellulite.

Occorre agire sulle cause

Per combattere efficacemente la cellulite, bisogna innanzitutto individuare i fattori scatenanti. Abbiamo già detto che questo problema non riguarda solo chi ha problemi di linea, quindi **cercare di dimagrire se non si è in sovrappeso non serve**.

Ciascuno di noi dispone di un pannicolo adiposo, di **uno strato di cellule di grasso che si trova sotto la cute e che costituisce una riserva di energia** per il corpo. **Queste cellule possono ingrandirsi per varie ragioni**, per esempio per un'alterazione del sistema venoso e linfatico e del microcircolo che rende più lento il flusso sanguigno in direzione degli arti inferiori, oppure per la ritenzione idrica (il ristagno di liquidi nel tessuto). **Se siamo di fronte a più fattori negativi, l'inestetismo può peggiorare velocemente**. Per esempio, ci sono degli integratori che hanno effetti positivi sulle due cause esposte.

Come agire, quindi? Vediamo i provvedimenti da adottare e i rimedi validi. Prima però vi ricordiamo che per maggiori informazioni potete approfondire l'argomento su [curarsibene.it](https://www.curarsibene.it).

Scegliete un'alimentazione e uno stile di vita sani!

Per contrastare la cellulite adottare un regime alimentare adeguato è fondamentale. **La dieta deve essere ricca di vegetali e fibre, i pasti giornalieri devono essere almeno tre e bisogna bere almeno un litro e mezzo di acqua.** I cibi molto grassi vanno evitati così come gli alcolici e il fumo, il consumo di sale non deve essere eccessivo e il caffè va preso non più di 2/3 volte al giorno. Inoltre, forse non sapete che le due piante più utilizzate in fitoterapia per combattere la cellulite sono la centella asiatica e l'ananas, che potete trovare anche in alcuni integratori.

Aggiungiamo che bisogna dormire almeno 8 ore al giorno e ridurre lo stress.

È importante svolgere attività fisica

Fare esercizio fisico è importante per molte cose. Attenzione, però, perché **non tutti i tipi di attività fisica sono adatti se vogliamo contrastare la cellulite.** Vi facciamo un esempio: camminare va bene ma **correre può essere controproducente** perché impattare ripetutamente con il terreno può provocare delle microlacerazioni alle membrane delle cellule adipose che, con il tempo, possono peggiorare la situazione. L'attività fisica molto intensa, poi, produce acido lattico e la formazione di tossine muscolari agisce negativamente sull'ossigenazione e sulla circolazione dei tessuti. **Anche lo spinning non è l'ideale** perché, oltre a far produrre acido lattico, stare seduti sul sellino, per esempio per un'ora, non fa bene alla circolazione dei glutei.

L'attività fisica di lunga durata è sicuramente preferibile: ciclismo, step, camminata veloce. Un esercizio fisico regolare (si intende almeno 30/40 minuti al giorno per tre giorni alla settimana) migliora le capacità cardiocircolatorie e respiratorie e favorisce la circolazione periferica. **Questo contrasta la cattiva circolazione che costituisce il più grande fattore di rischio nello sviluppo della cellulite.**

Anche **un programma di tonificazione generale con esercizi a carico naturale, con attrezzature isotoniche o pesi liberi**, ha i suoi vantaggi, purché non si esageri: i carichi devono essere leggeri e il muscolo non va affaticato. Al termine dell'allenamento, stretching ed esercizi di controllo respiratorio effettuati con le gambe in alto incoraggiano il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte. **Particolarmente consigliati sono anche gli esercizi mirati che agiscano sulle zone del corpo colpite.**

Favorire la mobilità del piede aiuta

Un appoggio plantare scorretto può essere un forte fattore di rischio. Nel piede troviamo dei delicati sistemi vascolari che sono artefici del ritorno venoso. **La postura non corretta e l'uso frequente di calzature non anatomiche possono incidere negativamente.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it