



-STOP ALLA CELLULITE-

- COS'E'
- CAUSE PRINCIPALI
- CONSIGLI E RIMEDI
- ESERCIZI SPECIFICI

✓ COS'E' LA CELLULITE ?

Definizione

La cellulite è un'inflammation che colpisce il tessuto adiposo, il tessuto interstiziale (ovvero quello che si trova tra una cellula e l'altra) e i vasi sanguigni più piccoli (venule e capillari) a livello sottocutaneo.

Le conseguenze di questa alterazione del tessuto adiposo sono:

- aumento di volume delle cellule adipose;
- ritenzione idrica;
- ristagno del liquido.

La superficie della pelle assume il caratteristico aspetto a "buccia d'arancia" o a "materasso" con una serie di rigonfiamenti più o meno estesi. Le zone maggiormente interessate sono fianchi, natiche e cosce. La cellulite si manifesta dopo la pubertà e il suo sviluppo si può suddividere in 3 stadi caratterizzati da un graduale deterioramento del tessuto adiposo sottocutaneo.

La prima fase (edematosa) è quella precoce in cui predomina il ristagno dei liquidi e la cellulite si avverte unicamente al tatto. In questa fase sono frequenti disturbi come gonfiore, pesantezza e formicolii agli arti inferiori.

La seconda fase (fibrosa) è caratterizzata dalla diffusione del disturbo che comincia a interessare anche il tessuto adiposo. A questo stadio, la cellulite è visibile (pelle a "buccia d'arancia") perché l'accumulo dei liquidi e la cattiva circolazione determinano un rigonfiamento delle cellule adipose.

La terza fase (sclerotica) è il risultato finale della degenerazione del tessuto. La pelle presenta avvallamenti e gonfiori molto evidenti che le conferiscono il tipico aspetto "a materasso".

!!ESISTONO 4 TIPI DI CELLULITE !!

Come riconoscere il tipo di cellulite di cui soffri? Te lo spiego qui.

La cellulite compatta

Per quanto possa sembrare assurdo, anche le donne che fanno sport possono avere la cellulite. In questo caso, la cellulite è di tipo compatto perché compare su una pelle tonica e dura. Le zone più colpite? Cosce e glutei.

La causa principale è un affaticamento del sistema venoso e linfatico. La buona notizia è che questo tipo di cellulite è semplice da eliminare. Bevi tanta acqua, riduci l'assunzione di tossine con l'alimentazione e non smettere di fare attività fisica.

La cellulite edematosa

La cellulite edematosa è quella meno profonda, ma allo stesso tempo più dolorosa. La causa principale di questo tipo di cellulite è il ristagno dei liquidi tra le cellule, ristagno dato da una cattiva circolazione. La cellulite edematosa rende la pelle poco elastica, non omogenea e piena di "cuscini" (edemi).

Questo tipo di cellulite è propria di cosce e glutei ma, se non si interviene, può estendersi molto.

La cellulite molle o flaccida

La cellulite molle è tipica delle donne che dimagriscono e ingrassano di continuo, e delle donne in menopausa. Le zone più colpite sono le cosce e le braccia. La pelle ha un aspetto noduloso. Sotto l'epidermide, infatti, si sentono al tatto i nodi di cellulite che non sono attaccati ai tessuti, ma sono nodi "mobili". Questi nodi cellulitici sono detti anche noduli sclerotizzati e sono composti da fibre di collagene indurite.

La cellulite molle è il segno che le cellule del derma non riescono più a ossigenarsi come dovrebbero.

La cellulite fibrosa

La cellulite fibrosa è data da un profondo ristagno dei liquidi. È lo stato più acuto della cellulite perché l'intossicazione delle cellule interessa sia quelle del derma che quelle dell'ipoderma (strato profondo di pelle che si trova sotto il derma). Si chiama cellulite "fibrosa" perché il collagene forma dei lunghi tessuti intrecciati di fibre non elastiche che somigliano a delle radici.

Come capire che tipo di cellulite hai?



Questi 4 tipi di cellulite sono legati a diversi stadi di infiammazione. **La cellulite compatta rientra nel primo stadio, quella edematosa nel secondo.** Queste due tipologie di cellulite sono dovute a un'infiammazione dei tessuti sottocutanei ancora non molto intensa – ma non per questo da sottovalutare, anzi!

La cellulite molle rientra nel terzo stadio della cellulite e quella fibrosa nel quarto.

Come riconoscere la cellulite compatta

La pelle con cellulite compatta non è liscia, e basta accarezzarla per sentire dei piccoli nodi cellulitici attaccati ai tessuti proprio sotto l'epidermide. In questo caso, però, la pelle non è pastosa perché è molto tonica.

La cellulite compatta, anche se meno dolorosa di quella edematosa, ha comunque uno svantaggio: **spesso va a braccetto con le smagliature.**

Come riconoscere la cellulite edematosa

La pelle con la cellulite edematosa ha un aspetto spugnoso. Se cerchi di prenderla tra le dita ti rendi conto che è difficile da "pizzicare". Inoltre, quando premi, anche leggermente, senti dolore e rimane, per qualche secondo, un alone bianco.

Come riconoscere la cellulite molle

La pelle ha un aspetto noduloso e i bozzetti della cellulite, non solo si sentono se accarezzi la pelle, ma si vedono anche a occhio nudo. Questa cellulite è tipica delle braccia e, purtroppo, è una delle più difficili da eliminare. Ma non è impossibile!

Come riconoscere la cellulite fibrosa

È brutto da dire ma la cellulite fibrosa rende la nostra pelle simile a un vecchio materasso. La pelle perde completamente la sua elasticità e, in superficie, è **caratterizzata da veri e propri avvallamenti cutanei.**

Questo tipo di cellulite è legata all'età e a problemi circolatori.

Se sei tra le "fortunate" che possono "vantare" una cellulite di primo o secondo stadio, **non fare l'errore di sottovalutare la tua pelle a buccia d'arancia.**

Devi intervenire subito per evitare che, con il passare del tempo, la tua pelle diventi molle o fibrosa.

✓ Cause

La cellulite è dovuta a un insieme di:

- cause genetiche;
- cause costituzionali;
- cause ormonali;
- cause vascolari.

Esistono, inoltre, una serie di fattori predisponenti che peggiorano la situazione.

All'origine del disturbo vi è uno squilibrio ormonale: un eccesso di estrogeni, gli ormoni sessuali femminili, favorisce una maggiore ritenzione di liquidi e un naturale accumulo di grasso in alcune zone del corpo come le cosce, i fianchi e i glutei.

Inoltre, esiste una predisposizione familiare legata a fattori genetici, a una maggiore sensibilità ormonale e a una certa fragilità dei capillari che incrementa la tendenza a svilupparla.

Fra le diverse cause che contribuiscono alla formazione della cellulite ci sono:

1. un'errata alimentazione (chi eccede in grassi e zuccheri)
2. l'abuso di alcol o di sigarette
3. il cattivo funzionamento del fegato
4. i disturbi circolatori (come le varici degli arti inferiori)
5. lo stress
6. una vita troppo sedentaria
7. il sovrappeso
8. la stitichezza
9. indumenti troppo attillati (che ostacolano la circolazione del sangue)

10. tacchi troppo alti

11. posture scorrette

✓ CURE E RIMEDI

Trattamento

Il trattamento della cellulite può prevedere una strategia di attacco su diversi fronti, perché i risultati saranno tanto migliori quanto minore sarà il tempo trascorso dalla sua comparsa: è necessario intervenire su tutti i fattori responsabili o che ne favoriscono lo sviluppo.

Dieta e attività fisica *

Il primo passo è adeguarsi a una dieta bilanciata, ricca di frutta, verdura e fibre e povera di sale. La cellulite, poi, si combatte bevendo molta acqua (per favorire l'eliminazione delle sostanze tossiche) e praticando un esercizio fisico costante e regolare (soprattutto le attività di tipo aerobico come corsa, bicicletta, nuoto e ginnastica a corpo libero e la sala pesi).

Cosmetici

I prodotti cosmetici come le creme anticellulite difficilmente sono in grado di risolvere il problema ma, se utilizzate regolarmente, possono attenuare gli inestetismi e migliorare il tono dei tessuti colpiti preparandoli a un eventuale successivo trattamento con intervento medico.

Massaggi

Il massaggio è valido per stimolare la circolazione sanguigna e per migliorare l'ossigenazione dei tessuti. È consigliabile abbinare a un massaggio classico (2 volte alla settimana per un mese) un trattamento di linfodrenaggio, una tecnica molto efficace che libera i tessuti dai liquidi in eccesso e dalle tossine che si accumulano a questo livello.

Elettrolipolisi

Vengono utilizzate deboli correnti elettriche che agiscono, mediante aghi particolari, sui liquidi che separano le cellule adipose consentendo di correggere efficacemente gli inestetismi legati ai depositi di grasso.

Laser terapia

Indicata nei casi di cellulite flaccida ed edematosa, in quanto migliora l'ossigenazione dei tessuti e riduce il ristagno di liquidi. La laser terapia viene generalmente impiegata per preparare i tessuti a successivi interventi.

Ultrasuoni

Gli ultrasuoni (vibrazioni con una lunghezza d'onda che l'orecchio umano non riesce a percepire) migliorano lo scambio di liquidi e di sostanze tra le cellule e favoriscono la circolazione sanguigna.

Pressoterapia

La pressoterapia è un trattamento particolarmente indicato quando la cellulite è associata a edema alle gambe, dolori, cute violacea e insufficienza della circolazione venosa e linfatica. Ciascuna gamba viene infilata in un manicotto che è collegato a un apparecchio elettrico che introduce aria in modo tale da ottenere una pressione graduata sui vasi sanguigni e una diminuzione del senso di pesantezza dell'arto. È necessario associare questo trattamento ad altri, quali il linfodrenaggio o la ionoforesi.

***Dieta e attività fisica**



Credo che senza questi due anelli, potete semplicemente provare di tutto ma la cellulite non la eliminerete!!

Prestate molta attenzione in queste ultime pagine.

– Cibi che aiutano a combattere la cellulite

Ho detto prima che la cattiva alimentazione può causare la comparsa della cellulite.

La conseguenza logica è che, per eliminarla, possiamo agire proprio attraverso l'alimentazione rendendola nostra alleata.

I cibi che aiutano a eliminare la cellulite agiscono soprattutto drenando il nostro organismo ed eliminando le tossine.

Per questo ho fatto una ricerca approfondita, individuando alcuni cibi che contrastano la nascita della cellulite:

1. Ananas:

Soprattutto il cuore centrale è ricchissimo di bromelina. Questa molecola ci libera dall'infiammazione e dai liquidi in eccesso contrastando la cellulite.

2. Frutti di bosco e ciliegie:

Ricchi di antiossidanti, vitamina C e acido salicilico, sono ottimi alleati dei vasi sanguigni. La cellulite è strettamente legata alla circolazione: migliorando quest'ultima, lei subirà un brutto colpo.

3. Agrumi e kiwi:

Anche in questo caso l'aiuto viene dalla vitamina C che rinforza i vasi sanguigni. Inoltre contribuiscono a eliminare le tossine, combattendo così la cellulite.

4. Sedano e melanzane:

Entrambi sono ricchi di potassio, un sale minerale che contrasta l'azione del sodio. In questo modo favoriscono la diuresi, diminuendo la ritenzione idrica e di conseguenza la cellulite.

5. Legumi:

Con il loro carico di fibre e sali minerali, in particolare ferro, aiutano a ossigenare i tessuti e quindi a eliminare la cellulite.

Come vedi, la maggior parte degli alimenti elencati sono frutta e verdura... meglio ancora se integrati in una dieta efficace con pesce, carne magra e cereali integrali.

Da evitare il più possibile invece sono i salumi, i dolci con zuccheri raffinati e l'alcol.

Ecco quindi come eliminare la cellulite con l'alimentazione!

– L'importanza di bere: le tisane e i sali minerali

Quante volte hai sentito dire che bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno?

C'è chi dice anche di più... ma se mi conosci sai che non amo le esagerazioni.

Su di me, **1,5 o 2 litri di acqua al giorno** sono sufficienti per drenare il corpo come si deve.

E quindi per aiutarmi ad eliminare la cellulite.

Il problema è che tante di noi non sentono l'esigenza di bere tutta quell'acqua, così si scordano di farlo.

Alcune addirittura non sopportano il “non sapore” dell'acqua lontano dai pasti. Come rimediare, visto che bere è così importante?

Le tisane possono essere un'ottima soluzione!
Intanto perché berrai qualcosa con un sapore gradevole.

E poi perché le tisane sono eccellenti per le loro proprietà.

Ci sono molti tipi di infusi anticellulite: nel mio articolo Come togliere la cellulite: bastano le tisane? ne ho elencati diversi.

Qui te ne voglio suggerire una in più: una tisana a base di foglie di **papaya e gambo di ananas**.

Entrambi fanno benissimo alla salute sotto tanti aspetti.

Sono estremamente antinfiammatori, drenanti e depurativi.

E, come ormai hai imparato, liberarsi di acqua e tossine in eccesso aiuta a eliminare la cellulite!

Alcuni consigli pratici...

L'**allenamento delle gambe** dev'essere caratterizzato sempre da un esercizio di base che vada a stimolare glutei e quadricipiti: a tal proposito si può scegliere tra esercizi classici quali squat, leg press o affondi.

Successivamente consiglio di scegliere un esercizio che vada a stimolare gli adduttori e il sartorio, muscoli che raramente vengono sollecitati durante le attività quotidiane.

Passiamo infine alla **fascia laterale delle cosce**, una zona abbastanza critica per la maggior parte delle donne, poiché è proprio qui che si verificano gli accumuli adiposi e la cellulite.

Gli esercizi migliori rimangono le abduzioni delle gambe o sollevamenti laterali.

Per quanto riguarda l'attività aerobica, consiglio di **camminare e non correre**.

La corsa causa dei ripetuti impatti con il terreno che di certo non favoriscono la microcircolazione e lo smaltimento di acido lattico.

Esempio di scheda in palestra:

- 10'/15' RISCALDAMENTO BIKE O CAMMINATA IN SALITA
- SUMO SQUAT 3X12
- AFFONDI FRONTALI 3X12
- CRUNCH 5X20 10" REC.
- LAT MACHINE AVANTI 3X12
- PULL DOWN TRICIPITI 3X12
- ALZATE LATERALI 3X12
- REVERSE CRUNCH 5X15 10' REC.
- ADDUCTOR MACHINE 3X12
- ABDUCTOR MACHINE 3X12
- GLUTE MACHINE 3X12
- BIKE O CAMMINATA IN SALITA 10'/15'

Esempio di circuito

- RISCALDAMENTO TAPIS ROULANT 5'
 - CARDIO 10' 60% FcMax
 - Sissy SQUAT 20 rip
 - CRUNCH AVANTI 20 rip
 - TRICIPITI AI CAVI 20 rip
 - CARDIO 3' 65% FcMax
 - ABDUCTOR MACHINE 20 rip Ripetere 2/3 volte
 - CRUNCH INVERSO 20 rip no stop
 - FRENCH PRESS 20 rip per braccio
 - CARDIO 3' 65% FcMax
 - PRESSA GAMBE LARGHE 20 rip
 - AFFONDI WALKING 20 rip
 - CRUNCH IN TORSIONE 20 rip
 - STRETCHING GLOBALE 10'
- Ripetere 2/3 volte no-stop

Cardio ciclico:

Almeno 30-40 minuti $\frac{3}{4}$ volte a settimana di cardio ciclico al 65% / 70% FcMax (es. bike recline, camminata veloce, corsa leggera, etc...) porta ad un miglioramento generale delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie favorendo la circolazione periferica.

CONSIGLI UTILI:

– Nel caso di cellulite un'attività fisica svolta ad intensità troppo elevata è pertanto sconsigliata, in quanto porta alla formazione di acido lattico.

Questo metabolita è alleato della cellulite, poiché la formazione di tossine muscolari ha effetti negativi sulla circolazione e sull'ossigenazione dei tessuti.

– Per combattere la cellulite risulta fondamentale associare ad un programma di attività fisica regolare un regime alimentare altrettanto adeguato.

E' pertanto importante seguire una dieta ricca di vegetali e fibre, consumare almeno 3 pasti principali al giorno, più due piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio, bere almeno un litro e mezzo/due di acqua al giorno, evitare i cibi ricchi di grassi, gli alcolici e anche l'eccessivo consumo di caffè (oltre 2-3 al giorno).

Inoltre è importante cercare di eliminare il sale dalla dieta in quanto quello presente negli alimenti è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

Il consumo di acqua è importantissimo perché permette l'eliminazione ottimale delle sostanze tossiche e di rifiuto, bevete molto e non dimenticate di portare una bottiglietta d'acqua sempre con voi, specialmente quando vi recate in palestra. E' consigliato l'acquisto di acque povere di sodio per favorire la diuresi.

TAGGAMI NEI TUOI ALLENAMENTI [@PIETROMAC.FIT](https://www.pietromacfit.it) ed io li condividerò.



www.pietromacfit.it EMAIL:info@pietromacfit.it tel:+39339/2760663