CAPITOLO PRIMO

La cellulite: cos'è e come si forma. Cause e rimedi

Si è sempre alla ricerca di una soluzione innovativa per debellare la cellulite una volta per tutte. Purtroppo chi conosce il problema solo superficialmente, spesso pensa che esso consista unicamente in un inestetismo cutaneo.

In realtà chi è colpito da tale disturbo vive in uno stato di angoscia in quanto avverte malessere fisico e spesso manifesta disturbi alla funzionalità del sistema circolatorio e linfatico.

Vari fattori sono coinvolti nella formazione della cellulite. Il principale è un'alterazione funzionale della microcircolazione sanguigna. Gli effetti degli estrogeni (gli ormoni femminili), responsabili di una maggiore predisposizione del corpo della donna all'accumulo di liquidi e di tessuto adiposo (grasso corporeo) nelle zone inferiori del corpo (fianchi e cosce), completano il quadro che, se sottovalutato, può evolvere in una sintomatologia caratterizzata da formicolio ai piedi, fastidio alle gambe e dolore alle cosce. A tali disturbi si possono associare anche complicazioni vascolari, come una maggiore evidenziazione di capillari e vene varicose. Queste ultime saranno a rischio di flebiti e trombosi e, nei casi più gravi, la circolazione

potrà essere compromessa al punto da rendere possibile la formazione di un embolo.

Il tempestivo intervento dello specialista su più fronti permette di ottenere risultati insperati anche in chi si considera "irrecuperabile".

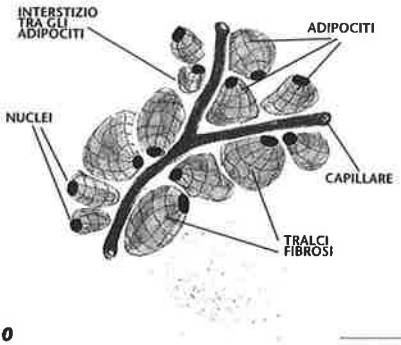
Nella terapia è importante tenere in considerazione il peso della paziente - cioè se essa è sottopeso, normopeso o sovrappeso - e la sua costituzione fisica, in quanto l'aspettativa dei risultati in base a queste varianti sarà diversa. Inoltre è sempre necessario valutare la struttura fisica della persona in cura, e cioè se la sua figura è armonica o se ha una tendenza ad avere fianchi e cosce piuttosto accentuati. Ogni tipologia richiederà ovviamente una soluzione specifica, che naturalmente dovrà anche tener conto dello stadio della cellulite.

Prima di iniziare a fornire le soluzioni ai problemi particolari vorrei definire con chiarezza che cos'è la cellulite.

La cellulite

Il nome scientifico del disturbo, che i 'profani' chiamano - impropriamente - cellulite, è *panniculopatia edemato-fibrosclerotica*. Questo termine riassume uno stato non solo antiestetico ma anche invalidante dal punto di vista fisico e psicologico, e definisce con precisione i vari danni avvenuti ai tessuti colpiti.

La cellulite è un'alterazione infiammatoria del pannicolo adiposo presente nel tessuto cellulare sottocutaneo *(ipoderma)*, costituito da lobuli adiposi *(adipociti)* delimitati tra loro da un traliccio di fibre pre-collagene, collagene ed elastiche.



Il tessuto connettivo tra le cellule adipose è irrorato da una ricca rete linfatica e capillare che ha il compito di favorire gli scambi nutritizi tra il sangue e i tessuti.

Quando tale rete vasale viene alterata per una

Come si forma l'edema?

L'edema è un accumulo eccessivo di liquido nei tessuti che provoca un rigonfiamento anomalo della regione colpita. Quello generalizzato può essere causato da problemi renali, quello locale da fattori molteplici quali una cattiva circolazione sanguigna e linfatica (dovuta anche a posture erronee come lo stare troppo in piedi immobili), un'alimentazione sbagliata o fattori anatomici e fisici individuali. Esclusi i problemi patologici che si evidenziano con un aumento della creatininemia e dell'azotemia, rilevabili mediante l'esame del sangue, altre possono essere le cause.

La teoria di Starling prende in esame i fattori che regolano lo scambio dei liquidi tra sangue e tessuti.
1) La pressione idrostatica spinge il sangue dal vaso sanguigno al liquido interstiziale (verso i tessuti). Prevale nei distretti capillari arteriosi.
2) La pressione osmotica (esercitata dalle proteine plasmatiche) tende a richiamare i liquidi dai tessuti al sangue. Prevale nei distretti capillari venosi.
3) I vasi linfatici drenano ciò che sfugge all'equilibrio dei distretti capillari venosi e arteriosi, quindi il liquido in eccesso nei tessuti.
Vi sono disturbi causati dall'alterazione di questi processi. Nelle caviglie di chi sta a lungo in piedi, si possono accumulare liquidi per un aumento della pressione idrostatica.
Una scorretta introduzione della quantità necessaria di proteine può causare la diminuzione delle proteine plasmatiche, e di conseguenza della pressione osmotica, e dare origine ad un edema generalizzato.

qualsiasi causa, vi è dapprima un accumulo di liquidi nello spazio tra gli interstizi *(edema)*. L'edema ostacola una corretta circolazione locale, provocando un aumento nel numero delle cellule connettive, con conseguente indurimento del tessuto *(sclerosi)*. In un secondo tempo anche la parte più interna della cute, il *derma*, che connette l'epidermide esterna all'ipoderma e che è ricca di strutture nervose, collagene e fibre elastiche, può venire alterata.

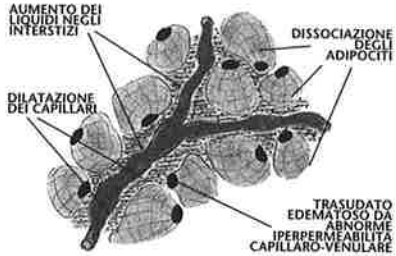
Se non curata, la cellulite degenera in formazioni nodulari visibili sulla superficie della cute, piuttosto dure e dolorose al tatto.

La cellulite è un problema che riguarda prevalentemente le donne dopo l'adolescenza.

La regione più colpita è la fascia laterale alta delle cosce, in corrispondenza dell'estremità superiore del femore *(zona trocanterica)*. Possono essere colpite anche altre zone quali i glutei, la parte interna delle ginocchia e delle cosce, il terzo superiore della gamba, i polpacci, le caviglie e in alcuni casi anche il seno.

La cellulite si divide in *quattro stadi*, o gradi, a seconda dell'evoluzione dei sintomi che essa manifesta:

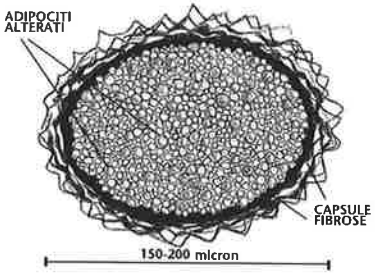
Nel **PRIMO STADIO** si assiste ad un'iniziale ritenzione di liquidi a carico del tessuto connettivo provocata dal rallentamento della microcircolazione locale. In questa fase inizia anche ad aumentare il volume degli adipociti. Il paziente non avverte alcun dolore, nemmeno dopo palpazione.



Nel **SECONDO STADIO** le fibre collagene ed elastiche che circondano gli adipociti si moltiplicano e si induriscono, con conseguente formazione di tessuto fibrotico, simile a quello delle cicatrici (inizio del processo che porta alla sclerosi). Pur in assenza di dolore, schiacciando la zona con un dito è possibile rilevare sulla pelle un'impronta ben visibile.

In queste prime fasi la superficie cutanea si presenta liscia, omogenea, di colorito normale, leggermente edematosa. Possono manifestarsi sintomi dovuti ad insufficienza circolatoria quali formicolio, pesantezza e crampi alle gambe, specie alla sera.

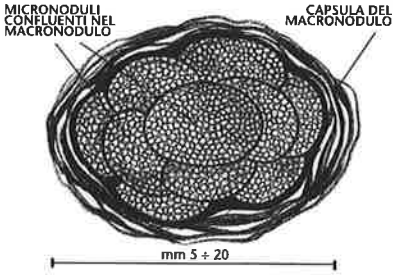
Nel **TERZO STADIO** il tessuto connettivo subisce un'ulteriore indurimento ed inizia ad inglobare in una morsa i lobuli adiposi, impedendo loro di ricevere una corretta irrorazione. Si rileva una notevole sofferenza da parte dei tessuti, con la formazione dei primi macronoduli i quali, a livello cutaneo superficiale, danno alla pelle il caratteristico aspetto 'a buccia d'arancia'.



Nel **QUARTO STADIO** i lobuli adiposi vengono completamente incapsulati dal tessuto sclerotico in zone cellulitiche fibrose, isolate dal tessuto che le circonda. Tali noduli daranno origine

in superficie a notevoli avvallamenti e protuberanze, che potranno sembrare palline dure, a volte grosse come una nocciola, ed estremamente dolorose.

Questa è la forma di cellulite più difficile da curare e indica uno stadio di evoluzione spesso irreversibile. Alla palpazione la cute appare lignea (dura) e dolorosa; quando sono colpiti caviglia e polpaccio, l'indurimento si rileva a partire da sopra il malleolo fino al polpaccio. Il più delle volte questo tipo di cellulite interessa la zona delle cosce, ma può anche manifestarsi in aree isolate.



Nella regione del malleolo si può, a volte, notare un rigonfiamento dovuto all'edema; la cute risulta tesa come un palloncino, schiacciando si ha l'impressione di toccare una sostanza gelatinosa, e premendo con un dito rimane l'impronta per qualche secondo. Nella zona polpaccio e pretibiale spesso coesistono i quattro stadi.

A livello della caviglia si può avvertire una differenza di pastosità sfiorando la superficie cutanea con le dita.

Il dolore è presente in modo costante solo nel terzo e quarto stadio, e può diventare acuto e persistente tanto da svegliare il paziente nel cuore della notte.

In queste due ultime fasi l'elasticità cutanea diminuisce fino ad arrrivare ad una perdita di tono notevole (flaccidità).

Capillari e vene varicose trovano un terreno più favorevole per evidenziarsi a livello cutaneo.

Si distinguono, inoltre, *tre diverse tipologie* di cellulite: edematosa, compatta e flaccida.

EDEMATOSA

È frequente nel primo e secondo stadio. La cute appare gonfia, più chiara, con possibili marezzature in alcune zone. Generalmente è accompagnata da insufficienza circolatoria.

COMPATTA

Può essere presente in tutti gli stadi, come conseguenza della cellulite edematosa. Al tatto risulta dura.

FLACCIDA (O MOLLE)

Può svilupparsi come conseguenza della cellulite compatta.

La lassità è riscontrabile quando il paziente si trova in piedi in posizione eretta. Pinzando la cute si riesce a sollevare la parte formando una piega notevole e rilasciando la stessa si noterà la cascata del tessuto. È facile trovarla in persone soggette a vita sedentaria che si sono sottoposte a vari regimi alimentari ipocalorici non bilanciati o con cali di peso troppo repentini.

Le cause della cellulite

L'ottanta per cento delle donne è colpita da cellulite e va notato che sono maggiormente esposte al rischio quelle che hanno la tendenza ad avere accumuli di grasso nella regione gluteofemorale, cioè sui fianchi e sulle cosce (figura di tipo *ginoide*, si veda p. 34) rispetto a quelle che presentano invece maggiori accumuli di tessuto adiposo nella regione addominale (figura di tipo *androide*, si veda p. 34).

Le cause della cellulite sono diverse:

Fattori genetici

È possibile che esista una predisposizione costituzionale agli accumuli di cellulite, la quale si eredita insieme al colore degli occhi, alla forma del naso e ad altri caratteri somatici. Particolare attenzione dovranno prestarla tutti i soggetti di sesso femminile nei quali si evidenzi la tendenza a ingrassare nella parte inferiore del corpo, cioè sui fianchi e sulle cosce. Queste donne, pur essendo normopeso o addiritura sottopeso, indossano, ad esempio, camiciette di una o due taglie inferiori rispetto a quella dei pantaloni. Va comunque tenuto presente che solo il 10% delle donne, quando ingrassa, tende a non accumulare tessuto adiposo sulle cosce.

È importante, quindi, controllare il proprio stile di vita, in particolar modo evitando aumenti di peso eccessivo, di modo che esso non porti ad evidenziare o peggiorare lo stato patologi-

co. La prevenzione sarà possibile solo dopo un attento studio delle altre cause responsabili della cellulite, sulle quali ogni donna interessata potrà intervenire in modo attivo. È chiaro che se avete ereditato gambe lunghe un metro, alla fine delle cure la loro lunghezza sarà invariata, ma evitando l'accumulo di grasso e cellulite esse acquisteranno comunque una forma più slanciata, la pelle apparirà più rosea e compatta, e potranno essere evitati tutti quei fastidiosi sintomi che si accompagnano all'insorgenza della cellulite.

Estrogeni

Gli estrogeni sono ormoni femminili, responsabili, tra l'altro, dell'accumulo di grasso e cellulite sulle cosce. Essi agiscono su alcuni enzimi sensibili a tali ormoni (lipoproteinlipasi), che permettono alle cellule adipose di accumulare una maggior quantità di grasso in queste zone, predisponendo in tal modo l'organismo femminile a mettere da parte riserve di energia in previsione di un'eventuale gravidanza.

Questo grasso eccedente è quindi più refrattario a scomparire, nel caso si segua un regime calorico dimagrante; dopo aver perso alcuni chili, infatti, sarà possibile notare che le parti superiori del corpo, in particolare il seno e le spalle, rispondono più in fretta alla dieta, mentre la zona gluteofemorale avrà la tendenza a modificare più lentamente la sua forma.

Nei primi stadi della cellulite sarà evidente una maggiore ritenzione dei liquidi, che si accentuerà nella settimana prima del ciclo. Sarà quindi indispensabile aumentare l'esercizio fisico: potrete scegliere tra attività molto semplici, come camminare per almeno un'ora al giorno, e altre più impegnative, come praticare per almeno due ore alla settimana esercizi di aerobica o altri tipi di sport.

Non dite che non avete tempo da dedicare alla cura del vostro corpo, perché è solo un alibi per la vostra pigrizia: la giornata è di 24 ore, dormite un'ora di meno!

Tisane a base di semi di finocchio, melissa,.pilosella e tarassaco eviteranno i fastidi del gonfiore, mentre una crema anticellulite, in particolare se a base di ippocastano, rusco, escina o caffeina, applicata mattino e sera limiterà l'accumulo di liquidi.

Pillola anticoncezionale

È scientificamente provato che la pillola provoca un maggiore accumulo di liquidi e di grasso nella zona delle cosce. Di conseguenza, in caso di forte aumento localizzato di tessuto adiposo e di cellulite, si consiglia, ove possibile, di sospendere l'assunzione della pillola. In due o tre mesi i problemi tenderanno a scomparire da soli.

Va tenuto presente, inoltre, che la pillola anticoncezionale non dovrebbe essere assunta da donne che presentano una delle seguenti malattie o fattori di rischio:
- tromboembolie venose o arteriose
- presenza di vene varicose
- difetti di coagulazione del sangue
- obesità
- ipertensione
- diabete
- ipercolesterolemia.

Nel caso in cui non fosse possibile sospenderne l'assunzione è consigliabile seguire una schema di prevenzione o di cura per evitare il peggioramento della cellulite.

Ecco alcuni consigli pratici:

❖ Camminate tutti i giorni un'ora; il sistema circolatorio (arterioso, venoso e linfatico) funzionerà meglio. Mentre camminate respirate profondamente. Così facendo stimolate in modo indiretto la circolazione linfatica, deputata al riassorbimento dei liquidi dai tessuti.

❖ Applicate una crema a base di ippocastano alla sera sulle zone interessate.

❖ Mettete un chilo di sale grosso nella vasca da bagno, riempitela con acqua non troppo calda e immergetevi per mezz'ora. Ripetete l'operazione tre volte alla settimana.

❖ Concedetevi due volte alla settimana un idromassaggio, nel quale avrete avuto cura di diluire dieci gocce di olio essenziale di salvia e lavanda.

Vita sedentaria

Stare seduti troppo a lungo ha effetti dannosi sulla circolazione sanguigna, in particolare su quella venosa degli arti inferiori, dal momento che impedisce una ritmica contrazione dei

muscoli della gamba e la "spremitura" del cuscinetto venoso situato nella pianta del piede. Il sangue, infatti, non ricevendo la spinta ottimale per poter risalire verso il cuore, tende a ristagnare nelle vene, provocando danni a livello dei tessuti. Localmente i capillari soffrono a causa della posizione e della pressione a cui sono soggetti, e quindi svolgono il loro lavoro in modo inefficiente. Anche stare ferme in piedi troppo a lungo può risultare dannoso per la circolazione.

COMBATTERE LA PIGRIZIA

Cercate quindi di non rimanere sedute per più di un'ora di seguito. Soltando camminando, correndo, nuotando e facendo attività fisica moderata si potranno evitare disturbi alla circolazione sanguigna e quindi ritardare la comparsa della cellulite.

Frequentate una palestra almeno due volte alla settimana. Ciò vale per qualunque sport. Nel caso in cui questo non fosse possibile, cercate di camminare almeno un'ora al giorno.

La corsa è indicata 20 minuti per tre volte alla settimana.

Se usate calze riposanti fate in modo che queste non siano troppo contenitive, per evitare una compressione eccessiva. Per prevenire l'insorgenza della cellulite i collants più indicati sono quelli da 40 denari.

Fumo

Troppe sigarette influiscono negativamente sull'ossigenazione dei tessuti. Chi fuma inala monossido di carbonio, il quale compete con l'ossigeno a livello polmonare, legandosi all'emoglobina e portando ad una riduzione dell'ossigeno circolante. I tessuti riceveranno, di conseguenza, meno ossigeno, indispensabile per il metabolismo cellulare.

Con il fumo, sia diretto che indiretto, cioè dovuto alle sigarette fumate dagli altri, si inalano sostanze nocive che risultano irritanti soprattutto per i piccoli vasi capillari, i quali nel tessuto cellulitico sono già sofferenti. Il fumo, inoltre, aumenta la produzione dei radicali liberi, responsabili dei danni a livello cellulare e alla base dell'invecchiamento e della formazione dei tumori. Anche le vene e le arterie subiscono un deterioramento

a causa dell'inalazione di sostanze tossiche: in particolare il fumo favorisce la complicazione delle trombosi, moltiplicando i rischi di incorrere in un'embolia polmonare. Da studi epidemiologici risulta, inoltre, che i soggetti che fumano sigarette sono più colpiti da varici. La cellulite crea, infatti, una predisposizione alle vene varicose e favorisce la loro insorgenza.

Si consiglia, quindi, di limitare l'uso delle sigarette e se possibile di sospenderlo. Generalmente è meglio ridurne il numero gradualmente, bevendo almeno due litri di acqua al giorno. Si tenga comunque presente che chi smette di fumare sentirà il bisogno di sopperire al vizio ingerendo maggiori quantità di cibo, aumentando, dunque, il rischio di ingrassare.

Chi non riesce a rinunciare alla sigaretta dovrà premurarsi di assumere una maggiore quantità di vitamine antiossidanti, in particolare di vitamina C. Da studi scientifici risulta, infatti, che i fumatori necessitano di una maggiore quantità di vitamina C, e che una sua carenza determina un indebolimento della parete dei vasi capillari, un aumento della loro permeabilità e quindi una maggiore ritenzione di liquidi nei tessuti.

Vino

Un grammo di vino sviluppa 7 calorie. Un bicchiere equivale a circa 100 calorie.

Considerando che oltre alle calorie ingerite normalmente con l'alimentazione è possibile aggiungere, senza quasi accorgersene, 500 calorie in più al giorno, in 12 giorni si può arrivare ad ingrassare di un chilo. Per chi ha una costituzione di tipo ginoide, o "a pera", i chili di troppo saranno visibili soprattutto sulle cosce.

Il vino contiene sostanze tossiche per le cellule, in modo particolare se assunto in dosi eccessive (più di cinque bicchieri al giorno).

L'intossicazione cronica da alcol causa un aspetto precocemente senescente, la comparsa di sottili ramificazioni rosse o bluastre sulla cute e sulle mucose dovuta alla dilatazione permanente dei capillari superficiali (teleangectasia), gastrite, epatite cronica, ipertensione e diminuzione della libido. A livello

psicologico provoca labilità dell'umore con alternanza di fasi irritative e depressive.

È fondamentale, quindi limitare l'assunzione di alcolici, tenendo per altro conto che un bicchiere di vino ai pasti, specialmente di vino rosso, aiuta la digestione, aumenta il livello di colesterolo "buono", che mantiene sane le arterie (HDL), e fornisce inoltre la giusta quantità di sostanze antiossidanti (polifenoli).

Le bevande alcoliche di altro genere andrebbero evitate.

Abiti aderenti

La pressione generata dagli indumenti troppo stretti a livello delle cosce e dei fianchi impedisce un corretto ritorno venoso e facilita quindi l'insorgenza di cellulite e vene varicose.

Bisognerebbe rinunciare a jeans troppo attilati, *body*, guaine, reggicalze, calze autoreggenti e slip con elastico troppo stretto. Optate invece per gonne e pantaloni in tessuto morbido tipo *jersey*, che sottolineano la figura senza creare effetti di reflusso sanguigno.

Va invece posta una certa attenzione ai collants con compressioni troppo elevate (oltre i 40 denari), poiché possono ostacolare il reflusso sanguigno e peggiorare quindi i problemi legati alla cellulite.

Scarpe col tacco superiore ai quattro centimetri

Una posizione del piede nella quale il tallone rimanga sollevato da terra per più di quattro centimetri a causa di scarpe munite di tacchi alti comporta l'alterazione della circolazione locale: il ritorno venoso verso il cuore diventa meno efficiente, dal momento che il cuscinetto venoso posto sotto il piede non viene compresso a sufficienza.

Anche un uso eccessivo degli stivali può essere dannoso, poiché essi favoriscono lo sviluppo di calore intorno ai polpacci generando un ristagno termico che provoca vasodilatazione e gonfiore dei piedi, con effetti negativi sulla circolazione sanguigna che viene ostacolata.

SCEGLIETE LA COMODITÀ

È consigliabile indossare il più possibile scarpe comode, a pianta larga. Quando siete in casa calzate zoccoli con estroflessioni simili a chiodini di gomma sul plantare; questi, quando camminerete daranno origine ad un'azione di micromassaggio in più punti del piede, stimolando così il benessere di tutto l'organismo, secondo i principi tradizionali dell'agopuntura cinese, la cui esperienza nasce dalla scoperta della reazione dell'organismo alla stimolazione di precisi punti del corpo.

Bisogna tuttavia fare molta attenzione a non indossare scarpe totalmente prive di rialzo sotto il tallone, come le "ballerine", in quanto esse possono creare danni alla schiena, aumentando il dolore in chi ne soffre. L'altezza ideale del tacco è di 2 centimetri.

Sport frenetico

Gli sport che necessitano di sforzi intensi, come l'aerobica, la corsa, il tennis, il calcio, se praticati tutti i giorni possono peggiorare una cellulite al terzo o al quarto stadio. L'acido lattico (la sostanza che si produce nei muscoli dopo sforzi prolungati in seguito alla carenza di ossigeno) persisterà più a lungo nei tessuti, alterando per un maggior tempo il metabolismo cellulare.

Se vi è stato diagnosticato un terzo stadio avanzato o un quarto stadio di sviluppo della cellulite sarà importante non praticare gli sport in modo intenso, cioè tutti i giorni. Potrete dedicarvi all'attività fisica due volte alla settimana se parallelamente assocerete una volta alla settimana la terapia localizzata con mesoterapia e ultrasuoni (si veda *Le terapie anticellulite,* pag. 115).

Gravidanza

Questa condizione fisiologica può favorire la comparsa della cellulite. L'incremento del peso corporeo e la presenza del feto contribuiscono ad ostacolare il ritorno venoso generando un aumento della pressione addominale. A livello delle cosce si crea un maggiore accumulo di tessuto adiposo e si manifesta una vasodilatazione dovuta all'azione degli ormoni, e ciò può provocare una maggiore ritenzione di liquidi con possibile evoluzione della cellulite.

Per evitare problemi nel corso della gestazione bisognerebbe iniziare la gravidanza con un peso normale, o leggermente inferiore al peso-forma.

Seguite un regime alimentare adattabile di volta in volta ai vari stadi di gravidanza, incrementando l'assunzione di calorie solo dopo il quarto mese.

Se accusate un'eccessiva pesantezza agli arti inferiori fate un massaggio manuale linfodrenante. In caso di gonfiore ai piedi l'ideale sarà un bagno caldo nel quale avrete disciolto un chilo di sale grosso; per osmosi l'acqua tenderà ad uscire dai tessuti per diffondersi verso l'esterno. L'azione è simile a quanto accade dopo un bagno in mare quando i polpastrelli delle dita si raggrinziscono per effetto dell'acqua salata.

Sale da cucina

L'uso in eccesso di sale da cucina (cloruro di sodio) predispone a una maggiore ritenzione idrica, a causa dell'azione specifica del sodio.

Se volete limitare i danni causati dal ristagno di liquidi nei tessuti non consumate più di tre grammi al giorno di sale da cucina e, se soffrite di *ipertensione* (pressione alta), sostituitelo con un prodotto iposodico, facilmente reperibile in farmacia.

Attenzione alla pressione bassa

Diminuite il consumo di sale ma assolutamente non eliminatelo dall'alimentazione quotidiana se soffrite invece di *ipotensione* (pressione bassa) in quanto tale patologia potrebbe risentirne negativamente. Ingerite molti liquidi, almeno un litro e mezzo al giorno, e al mattino e di pomeriggio assumete una o due capsule composte da estratti di cola e ginseng, dall'effetto tonificante. Eviterete la diminuzione della pressione e la sposatezza che spesso si accompagna alla limitazione del sale nella dieta.

Stitichezza

Si parla di stitichezza quando l'intestino non si svuota per tre o quattro giorni, oppure quando la frequenza delle evacuazioni è inferiore a due volte la settimana.

Questa valutazione tiene conto di dati biologici statistici, ma ogni individuo deve essere valutato secondo criteri soggettivi, perché i disturbi fisici possono essere avvertiti anche dopo un tempo inferiore, come ad esempio un giorno.

I sintomi vanno dal mal di pancia al gonfiore. Quest'ultimo, dovuto alla presenza eccessiva di gas nell'intestino, contribuisce a creare un aumento della pressione a livello addominale, la quale viene esacerbata dallo sforzo a svuotarsi. In tal modo il reflusso sanguigno dalle gambe verso il cuore viene rallentato, potendo dare origine, in alcuni casi, alle emorroidi.

In caso di stitichezza le tossine prodotte dalle scorie del cibo rimangono più a lungo in circolo e ciò può avere come conseguenza a livello fisico la comparsa di impurità cutanee e della cistite.

Curarsi in modo naturale

È possibile risolvere il problema con un'opportuna alimentazione, introducendo più alimenti ricchi di fibre e acqua; in tal modo si aumenterà il volume delle feci migliorando la peristalsi intestinale, e di conseguenza l'evacuazione risulterà facilitata.

Ecco alcuni consigli alimentari e rimedi naturali efficaci:

❖ Al mattino mangiate un kiwi a digiuno.

❖ Alla sera preparate un minestrone di verdure aggiungendovi un cucchiaio di semi di lino. Questi non sono irritanti per l'intestino, che riprenderà le sue normali funzioni senza eccessivi sforzi.

❖ Alla sera bevete una tazza di tisana calda alla malva. La bevanda calda stimolerà la perisalsi intestinale, mentre la malva contiene sostanze mucillaginose in grado di evitare irritazioni intestinali.

❖ Un altro rimedio efficace, in grado di favorire in modo naturale la funzione intestinale, è l'ispaghul. Quando assorbe acqua esso aumenta di volume, creando una massa naturale che stimola la motilità dell'intestino, proteggendone, nello stesso tempo, le mucose interne.

I prodotti naturali favoriscono in modo fisiologico le funzioni dell'intestino senza provocare assuefazione, come invece avviene in caso di uso cronico di farmaci. Particolarmente irritanti per le pareti intestinali sono i lassativi a base di senna. In seguito all'introduzione di fibre, l'intestino potrà riprendere le sue naturali funzioni in tre o quattro giorni.

Radicali liberi

Sono molecole altamente reattive prodotte nel corpo in seguito al metabolismo dell'ossigeno. Queste particelle possono anche essere introdotte nel corpo dall'esterno con l'inquinamento, con il fumo delle sigarette e con una cattiva alimentazione (in particolare con il consumo di cibi fritti). I radicali liberi sono molto pericolosi perché causano danni alla struttura delle membrane cellulari e al DNA (acido desossiribonucleico, che si trova nel nucleo della cellula e contiene il patrimonio genetico), tramite una reazione chimica chiamata *perossidazione*.

Oggi la teoria prevalente sostiene che all'origine del danno cellulare, responsabile dell'insorgenza della malattia e dell'invecchiamento, vi siano i radicali liberi. È anche probabile che tali particelle riescano ad agire, direttamente o indirettamente, sui capillari, danneggiandone la funzionalità e permettendo in tal modo l'insorgenza dei depositi cellulitici.

Gli antiossidanti

Nell'ultimo congresso internazionale di vitaminologia (1997) è stata messa in evidenza l'importanza delle vitamine, e in particolare di quelle antiossidanti, come strumenti efficaci nella lotta contro i radicali liberi.

Le sostanze che contrastano lo stress ossidativo, che si trova alla base dei danni alle membrane cellulari, sono numerose. Esse vengono generalmente assunte con il cibo e tramite integratori alimentari. Una dieta bilanciata, infatti, non è sufficiente per contrastare l'assalto dei radicali liberi e prevenire le malattie degenerative.

Gli antiossidanti di particolare interesse sono le vitamine C ed E, i carotenoidi (contenenti vitamina A) e il selenio.

Va sottolineato che i nutrienti antiossidanti hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, e di altri disordini legati all'età. Essi concorrono a proteggere il nostro organismo da diversi processi fisiopatologici, come, ad esempio, l'arterosclerosi, alcune forme di cancro e l'invecchiamento. Le ricerche svolte in tutto il mondo concordano nel riconoscimento del ruolo protettivo delle vitamine. Queste sostanze difendono le cellule dall'azione lesiva degli agenti chimici, fisici, batterici e virali. Le molecole di sintesi, le sostanze tossiche presenti nell'ambiente e l'uso sempre più frequente di addittivi

alimentari determinano, infatti, un inquinamento dannoso per i tessuti dell'organismo. Per la prevenzione delle malattie cardiovascolari la vitamina E è risultata particolarmente efficace, mentre il rischio del cancro appare significativamente basso in soggetti con un alto apporto alimentare di frutta fresca e verdure.

Alcuni studi scientifici evidenziano, inoltre, come i procedimenti di cottura e la conservazione degli alimenti per periodi di tempo troppo lunghi comporti una diminuzione a volte assai notevole del contenuto di vitamine e minerali nel cibo, causando di conseguenza un drastico calo delle sostanze antiossidanti.

Alimentazione

Un'alimentazione scorretta può aggravare la cellulite nelle donne predisposte alla localizzazione del grasso nelle parti inferiori del corpo, se le calorie assunte sono in eccesso rispetto al consumo energetico richiesto dall'organismo.

Una quantità di vitamine e sali minerali insufficiente rispetto alla dose giornaliera raccomandata può comportare una diminuita resistenza capillare e causare, a livello dei tessuti, un minore drenaggio dei liquidi con conseguente filtrazione dei medesimi negli spazi interstiziali.

È quindi necessario controllare l'assunzione degli alimenti per evitare l'aumento di peso, ed introdurre quotidianamente mezzo chilo di frutta e almeno quattro etti di verdure.

Stati depressivi

È ormai appurato che le emozioni negative interferiscono sui processi di guarigione e che contribuiscono inoltre ad abbassare le nostre difese immunitarie. A livello fisico gli squilibri emotivi possono influire negativamente sulla digestione e sulla scelta dei cibi, creando problemi a livello circolatorio e alterando il ritmo sonno-veglia. Chi è depresso o stressato tenderà inoltre a chiudersi in se stesso e a preferire una vita sedentaria e poco attiva, evitando il più possibile rapporti col mondo esterno. Uno stile di vita di tal genere, dal quale sia stata eliminata ogni attività fisica, può comportare un aumento del peso corporeo e un peggioramento della cellulite. Alla persona de-

CAPITOLO SECONDO

Tre tipologie diverse per un unico problema

Le cause che sono responsabili del manifestarsi della cellulite sono le medesime per tutte e tre le tipologie fisiche: *donna sottopeso, donna normopeso, donna sovrappeso.* Le cure potranno invece essere più personalizzate se si prenderà in esame il peso corporeo del soggetto specifico. Paradossalmente, la cellulite più facile da curare è quella che colpisce anche nel quarto stadio - il più grave - la donna in sovrappeso, la quale potrà trarre enorme benefici associando al calo di peso terapie idonee. La donna sottopeso incontrerà maggiori difficoltà a ritrovare la compattezza originale della pelle, prima che si manifestassero, cioè, gli accumuli cellulitici.

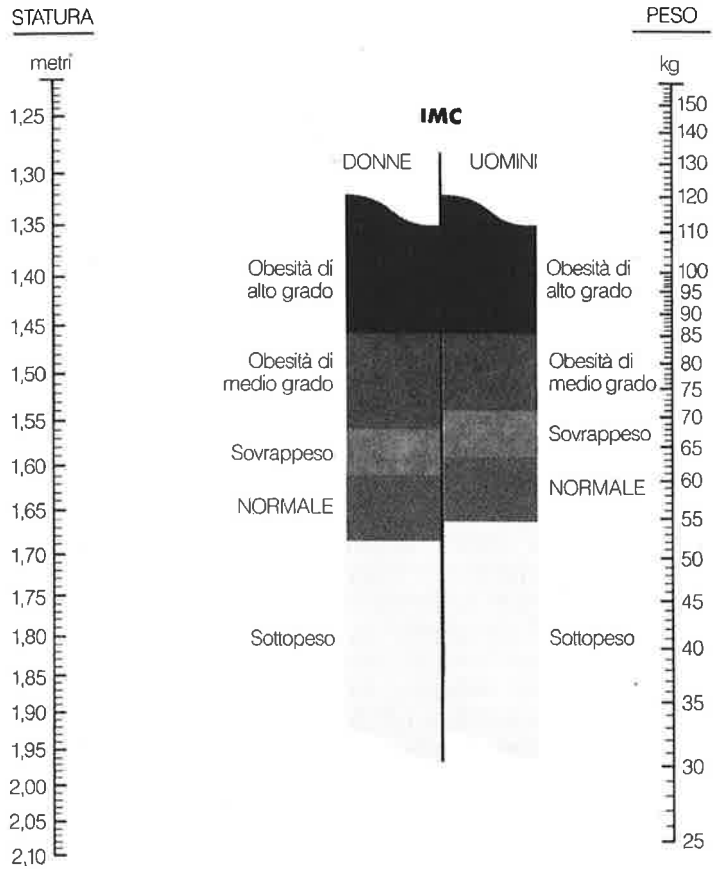
Questo capitolo vi darà ulteriori informazioni che vi consentiranno di analizzare in dettaglio tutti gli aspetti del vostro problema e vi consiglierà inoltre soluzioni definitive ed efficaci, permettendovi soprattutto di pianificare una strategia terapeutica personalizzata.

Il primo passo sarà quello di verificare se il vostro peso rientra nella norma, se, al contrario, avete qualche chilo di troppo o se addirittura ne dovete acquistare qualcuno.

Come valutare il peso ideale e il grado di sovrappeso

Il modo più semplice per valutare il vostro peso ideale è consultare la seguente

TABELLA ALTEZZA / PESO



Con un righello si congiungano i due punti corrispondenti al proprio peso e alla propria altezza, i quali si trovano rispettivamente nella colonna a destra (peso) e nella colonna a sinistra (altezza) del foglio. Il punto d'incontro tra la linea centrale e la linea tracciata dal righello indicherà la fascia nella quale collocare il vostro peso.

L'indice di massa corporea (IMC)

Dal rapporto tra peso e altezza otteniamo anche il *BMI* (body mass index) o *IMC* (indice di massa corporea), che viene utilizzato nella ricerca di tutto il mondo. Esso serve a determinare il peso ideale che, in una persona adulta, risulta dal rapporto tra il peso, espresso in chilogrammi, e l'altezza, espressa in metri quadrati. Questo indice non tiene conto, tuttavia, della corporatura, dell'età e del sesso della persona.

Il BMI si calcola nel seguente modo:

$$\frac{\textbf{peso corporeo in } kg}{\textbf{altezza in } m^2}$$

Ad esempio, una donna alta 1,75 m che pesi 63 kg, avrà un indice di massa corporea pari a:

$$\text{BMI} = \frac{63}{1{,}75 \times 1{,}75}$$

Per la donna i valori di riferimento del BMI sono i seguenti:

SOTTOPESO valori inferiori a	19
NORMOPESO valori tra	19 - 23
SOVRAPPESO valori tra	23 - 28
OBESITÀ MEDIA valori tra	28 - 40
OBESITÀ GRAVE valori oltre	40

Il rapporto vita/fianchi (WHR)

Un'altra misura da prendere in considerazione per valutare l'eccesso di grasso corporeo è il *rapporto vita/fianchi,* che corrisponde alla misura della circonferenza minima della vita, diviso la misura della circonferenza massima dei fianchi. Esso indica la distribuzione del grasso a livello addominale ed il rischio connesso a patologie associate all'obesità. Un basso rischio è definito intorno al valore di 0,8 o inferiore per le donne.

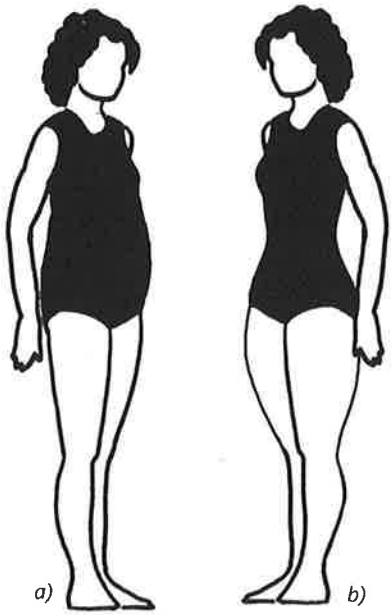
Un controllo più immediato

Per calcolare più semplicemente la distribuzione di tessuto adiposo potete controllare le taglie degli abiti che indossate di solito. In caso di costituzione ginoide la taglia della camicia sarà una o più taglie inferiore a quella dei calzoni.

Questo capitolo è dedicato specificamente a quella percentuale di donne interessate maggiormente da un accumulo di grasso e cellulite nelle parti inferiori del corpo, dalla vita in giù (costituzione di tipo *ginoide* o "a pera").

Costituzione androide o ginoide

La cellulite colpirà più facilmente la donna con una costituzione fisica di tipo ginoide, nella quale il grasso tende a localizzarsi nella regione dei fianchi, dei glutei e soprattutto delle cosce. La donna con biotipo androide, o "a mela", tenderà invece ad accumulare più tessuto adiposo a livello addominale, e sarà interessata con minor frequenza dalla cellulite.
Questa si potrà evidenziare se verrà praticato per lunghi periodi un errato stile di vita (si veda *Le cause della cellulite,* pag. 14) che potrà causare il sovrappeso.



Tipo androide (a) e tipo ginoide (b)

Come valutare il proprio caso

Prima di pensare ad una possibile soluzione al problema della cellulite, è di fondamentale importanza capire a quale stadio si appartiene.

L'autoesame

Mettetevi di fronte ad uno specchio ed osservate attentamente le cosce e le gambe.

Se la pelle presenta degli avvallamenti e siete normopeso o sovrappeso, è possibile che siate in presenza di un *terzo* o di un *quarto stadio.*
In questo caso è preferibile che vi rivolgiate ad un esperto in materia.

Se invece la cute si presenta tesa, pallida, con noduli evidenti al pizzicamento, siamo in presenza di un probabile *secondo-terzo stadio.*
In questo caso non sempre è necessario l'aiuto di uno specialista; si può iniziare a prendere determinati provvedimenti anche da sole.

La diagnosi medica

Il metodo più sicuro per conoscere con esattezza il grado di evoluzione della cellulite è, comunque, la visita presso uno specialista che potrà darvi un'idea più precisa su come affrontare il 'nemico'.

Il medico, per fare la diagnosi, si avvale di: *ispezione, palpazione e termografia.*

Ispezione
Permette di valutare l'aspetto esteriore della cute, la presenza di capillari o smagliature e lo stato delle vene, soprattutto degli arti inferiori.

Palpazione
Consente di valutare, tramite il tatto, la pastosità della cute, la presenza e consistenza dei noduli cellulitici.

TERMOGRAFIA

Il medico si avvale di una lastra a cristalli di colesterolo, che subiscono una variazione nella loro disposizione in base al calore trasmesso dalla cute. Le zone che presentano maggiori accumuli di cellulite risulteranno più fredde, in quanto meno perfuse di sangue (che è caldo). Le differenze di temperatura verranno evidenziate, sulla superficie della lastra, da una gamma di colorazioni comprese tra il blu, che indica l'assenza di cellulite, al nero, che segnalerà la presenza di una condizione gravissima con fibrosi e sofferenza circolatoria. I colori intermedi sono il verde - che segnala un ristagno linfatico - ed il marrone - indicante fibrosi in atto.

Test per determinare la propria struttura fisica

Un ulteriore test da eseguire prima di iniziare a leggere i consigli forniti in questo capitolo è il seguente, che aiuterà a definire la tipologia della propria struttura fisica ("a mela" o "a pera").

1) La camicetta che indossi abitualmente ha una o più taglie in meno dei jeans attilati o della gonna attillata?

❒ SÌ ❒ NO

2) Quando ti guardi nuda allo specchio vedi una certa disarmonia tra la parte superiore del corpo (spalle e torace) e la parte inferiore (bacino e cosce)?

❒ SÌ ❒ NO

3) Quando dimagrisci tendi a perdere più peso sulle spalle, sul seno e sulla vita anzichè sui fianchi?

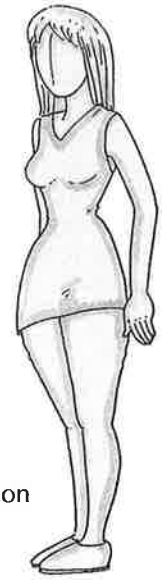
❒ SÌ ❒ NO

Se hai risposto *SÌ* a una o più domande hai sicuramente una struttura "a pera".

Se hai risposto *NO* a tutte e tre le domande hai una struttura armonica e, se dovessi ingrassare, potresti avere la tendenza ad accumulare tessuto adiposo a livello del girovita e nella parte superiore del corpo (struttura "a mela").

Che tipo sei?

Donna sottopeso



❖ Pochi si accorgono del disturbo dall'esterno.

❖ Il problema si maschera con opportuni accorgimenti nella scelta del vestiario: una taglia in più della camicia, e una giacca che copra i fianchi.

❖ La cellulite è facile da curare al primo e al secondo stadio; esercizi fisici idonei e una maggior attenzione alla prevenzione del disturbo daranno risultati apprezzabili.

❖ Il terzo e il quarto stadio saranno più difficili da trattare. È comunque da evitare un calo di peso. La cura consigliata verterà su una dieta normocalorica o debolmente ipercalorica associata a terapie locali, in unione ad esercizi con attrezzi per irrobustire il torace e le spalle. In questo caso risulterà indicata anche la liposuzione.

Donna normopeso

❖ Gli altri non si accorgono del problema purché non indossiate gonne attillate.

❖ Il disturbo si maschera facilmente con vestiti opportuni.

❖ La cellulite è facile da curare nel primo e nel secondo stadio e il disturbo si risolve seguendo un'alimentazione opportuna ed esercizi idonei.

❖ Si hanno dei discreti risultati nel terzo e nel quarto stadio in seguito ad opportune terapie mediche.

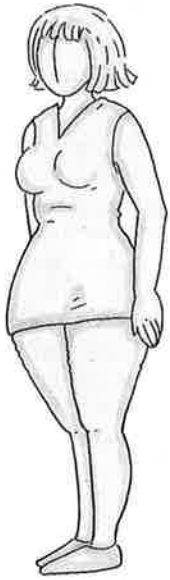
Donna sovrappeso

❖ Gli altri si accorgono del problema.

❖ La cellulite non viene mascherata dai vestiti.

❖ Il problema è facile da curare in quanto tende a risolversi seguendo una opportuna dieta ipocalorica.

❖ Il disturbo si risolve seguendo una dieta dimagrante e sottoponendosi contemporaneamente a terapie mediche localizzate.



Analizziamo ora più attentamente queste tre differenti tipologie, prendendo in esame anche lo stadio di sviluppo della cellulite.

Fattori che predispongono la donna sottopeso, normopeso e sovrappeso alla cellulite

Fattori maggiormente coinvolti = ✧✧✧✧
Fattori meno coinvolti = ✧

Fattori predisponenti	**Donna sottopeso**	**Donna normopeso**	**Donna sovrappeso**
Struttura fisica di tipo mediterraneo (maggior accumulo di grasso sulle cosce)	✧✧✧✧	✧✧✧	✧✧
Squilibri ormonali	✧✧✧✧	✧	✧✧✧
Alimentazione	✧	✧✧	✧✧✧✧
Stipsi	✧✧✧✧	✧✧✧✧	✧✧✧✧
Indumenti troppo attillati	✧✧✧✧	✧✧✧	✧✧

La donna sottopeso

È la più problematica in assoluto. L'intervento terapeutico si rende necessario sin dal manifestarsi dei primi esordi degli accumuli adiposi, in quanto negli ultimi stadi della cellulite la paziente può diventare una possibile candidata alla liposuzione, con tutti i possibili rischi che questa terapia comporta (si veda *Le terapie anticellulite,* pag. 115).

Il danno inizia a livello del microcircolo sanguigno. La circolazione può venire danneggiata in vari modi: la scarsa attività fisica e la vita sedentaria impediscono un corretto apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti.

Soluzioni per una cellulite al primo e al secondo stadio

Alimentazione

Se siete sottopeso sicuramente vi nutrite in modo non adatto. Se avete tentato di eliminare la cellulite con una cura dimagrante vi sarete accorte che più dimagrite più diminuite di dimensioni sulle spalle, sul seno e in vita mentre sui fianchi il problema rimane immutato. Niente paura, siete ancora in tempo per correre ai ripari!

Le prime tre settimane dall'inizio del ciclo potete mangiare un po' di tutto. Potrete anche permettervi di ingrassare un chilo in tre settimane senza che ciò vi crei problemi, in quanto noterete con soddisfazione che non sarete ingrassate nei punti critici. Fate tuttavia attenzione alle calorie in più, che non dovranno derivare dai cibi fritti (si veda *Le cause della cellulite,* pag. 14 e *Radicali liberi,* pag. 23), ma da sostanze che contengano i nutrienti giusti, ricche di potassio e vitamine, come la vitamina C, il carotene (vitamina A), la vitamina E e i bioflavonoidi, presenti nella frutta e nella verdura.

Non dimenticate di mangiare tutti i giorni almeno mezzo chilo di frutta e mezzo chilo di verdura. Combatterete in tal modo il ristagno dei liquidi e la stipsi, un'altra delle possibili cause di insorgenza della cellulite. Se non volete eliminare completamente i cibi fritti, dovrete mangiare più frutta che vi fornirà una quantità maggiore di vitamine antiossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi.

Fate attenzione a non dissociare il cibo, a pranzo e a cena dovrete comunque mangiare il primo piatto (pasta o riso) o in alternativa il pane.

Una dieta da 1800 calorie, leggermente ipocalorica, potrà essere indicata per 1 settimana (si veda *Le diete*, pag. 86 ss.) ma potrete aumentare l'apporto calorico in base alla fame e al tipo di attività fisica quotidiana da voi praticata.

È comunque fondamentale che voi comprendiate il meccanismo di bilanciamento delle proteine e dei carboidrati, in quanto spesso la cellulite è causata da uno scarso apporto di proteine rispetto alle esigenze quotidiane (si veda *I test*, pag. 131 ss.). In generale sarà necessario aumentare l'assunzione di carboidrati complessi (pane e pasta, si veda *Gli zuccheri*, pag. 53-54).

Ho notato spesso che chi soffre più frequentemente di cellulite pur essendo sottopeso sono le ragazze che si nutrono in modo non equilibrato, consumando prevalentemente dolciumi fuori pasto e che, di conseguenza, ai pasti hanno poca fame e preferiscono una bistecchina e delle verdure, o un po' di pasta e verdure. Se seguirete la dieta da 1800 calorie per una settimana, alla fine avrete compreso qual'è il giusto modo per alimentarvi.

Suggerimenti contro i gonfiori premestruali

La settimana prima delle mestruazioni, invece, potreste seguire la cura descritta di seguito, che vi aiuterà a diminuire il gonfiore: è infatti normale pesare un chilo in più nei giorni precedenti il ciclo, a causa della maggiore ritenzione idrica fisiologica dovuta agli ormoni.

Potete curarvi così:

1) Bevete quotidianamente mezzo litro di tisana ottenuta versando un cucchiaio di una miscela di:

tè verde (in foglie) *30 g* ✧ semi di finocchio *30 g*

in mezzo litro di acqua bollente, lasciando 3-5 minuti in infusione e poi filtrando. Bevete la tisana di mattina o di pomeriggio a piccoli sorsi.

In alternativa:

2) Assumete quotidianamente, alle ore 10 e alle ore 16, 30 gocce di macerato glicerico di ribes, che potrete acquistare in erboristeria.