

DIETA E CELLULITE

La cellulite è un inestetismo molto diffuso, va considerato non solo come problema estetico, ma come una vera e propria malattia, che riguarda principalmente le donne giovani e meno giovani, grasse e magre. La cellulite definita come “panniculite fibroadiposa” è una vera e propria malattia. La cellulite è un "infiammazione del tessuto sottocutaneo", con infiltrazione di noduli, talvolta dolorosi al tatto e di depositi di grasso; è un processo degenerativo dei tessuti connettivi ed adiposi che colpisce il 95% della popolazione femminile. La cellulite che si localizza principalmente a livello di cosce, glutei ed addome coinvolge differenti distretti come quello linfatico, circolatorio e connettivo.

La sua origine è multifattoriale e comprende fattori costituzionali, nutrizionali ed altri legati al tipo di attività svolta. All'origine del problema possono esserci gravi patologie come disfunzioni cardiache o renali, infiammazioni severe e reazioni allergiche, l'utilizzo di farmaci ormonali o cortisonici. Spesso le cause sono più semplici come la sedentarietà, un metabolismo rallentato, il sovrappeso ed una alimentazione scorretta ciò comporta un accumulo di liquidi e di tossine negli spazi interstiziali delle cellule, visibile come gambe gonfie e pelle spugnosa.

Possiamo distinguere 3 tipi di cellulite:

1. **COMPATTA**: localizzata generalmente sulla parte superiore ed esterna delle cosce e nei glutei; presente in genere in ragazze molto giovani.
2. **MOLLE**: localizzata, generalmente, nell'interno delle cosce e nelle braccia; presente di norma in donne oltre i 30 anni.
3. **EDEMATOSA**: legata a disturbi del circolo venoso; colpisce in genere gli arti inferiori.

La sintomatologia è caratterizzata da calore al tatto, sensazione di peso e stanchezza nelle gambe, formicolii alle dita dei piedi, facilità ai lividi, dolori muscolari ed alterazioni locali nei capillari, con rottura degli stessi.

Una strategia utile a combattere la cellulite fino a ridurre quasi del tutto la sua presenza prevede di agire su più fronti differenti ma che agiscono a favore di un unico obiettivo quale quello di eliminare la cellulite; quindi è necessario affrontare:

- un preciso piano alimentare mirato a ridurre il grasso in eccesso e alla disintossicazione dell'organismo;
- seguire un regolare programma di attività fisica;
- avvalersi dell'ausilio di trattamenti di bellezza calibrati come massaggi linfodrenanti, etc...

Quindi quali sono gli alimenti consigliati e quelli sconsigliati per combattere al meglio la cellulite?

Bisogna porre particolare attenzione a frutta e verdura, principalmente quella ricca di **acido ascorbico**. Sono consigliati tutti quegli alimenti particolarmente ricchi di **antiossidanti naturali** e vitamina C (frutti di bosco, kiwi, agrumi, pompelmo rosa, broccoli, prugne e patate).

Invece per le loro **proprietà diuretiche** sono indicati alimenti quali: carciofo, finocchio, indivia, cicoria, cetrioli, ananas, melone, anguria, pesche e fragole sono indicati. Tutta questa frutta e verdura può essere consumata anche sottoforma di succhi, concentrati, tisane dimagranti e passati.

Tè, tè verde e caffè (non zuccherati), guaranà, mate, arancio amaro e fucus che grazie alla loro azione termogena facilitano il dimagrimento e, indirettamente la riduzione della cellulite. E' comunque importante sottolineare che da soli questi ultimi alimenti non possono risolvere il problema della cellulite, quindi è necessario porre molta attenzione alla frequenza di assunzione degli stessi in quanto se assunti ad alte dosi possono affaticare inutilmente il fegato.

Un giorno alla settimana, specie se successivo ad una grande abbuffata, è consigliata una **dieta disintossicante** particolarmente ricca di liquidi (the, tisane, succhi di frutta) e vegetali. In questo giorno la carne andrà sostituita con il pesce, più digeribile perché meno ricco di tessuto connettivo.

Durante queste 24 ore andranno aboliti anche i grassi ad eccezione dell'olio di oliva e degli oli di semi. Una bella sudata in palestra, magari accompagnata da una sauna o da un bagno turco rilassante, stimolerà ulteriormente l'eliminazione di tossine.

L'**acqua** deve diventare una fedele compagna e come tale va portata sempre con sé. Una corretta idratazione è infatti una delle soluzioni più semplici ed efficaci per combattere la cellulite. Bisogna pertanto sforzarsi di consumare almeno un paio di litri di acqua al giorno

Tra gli alimenti sconsigliati al primo posto si trova il **sale** ed in particolare il sodio in esso contenuto sono alcuni tra i principali alleati della cellulite. Questo minerale è infatti uno dei tanti fattori in grado di aumentare la ritenzione idrica dell'organismo. In una donna che soffre di cellulite tale disturbo è già accentuato a causa dell'alterata funzionalità del sistema venoso e linfatico.

Per questo motivo è importante assumere con la dieta alimenti dalle proprietà diuretiche evitando quelli che, come il sale, favoriscono la ritenzione idrica.

Per limitare l'apporto di sodio è necessario seguire alcuni semplici accorgimenti:

- salare pochissimo o affatto le pietanze;
- utilizzare poco sale durante la cottura, ad esempio quando si prepara la pastasciutta abituarsi, per esempio, ad aggiungere il sale a cottura ormai terminata; in questo modo si riduce considerevolmente la quantità di sale assorbito dalla pasta;
- limitare il consumo di cibi conservati sotto sale come: insaccati, formaggi, patatine etc.
- limitare il consumo di cibi confezionati;
- esaltare la sapidità dei cibi con spezie, limone o aceto tradizionale/balsamico.

se la frutta è gradita può essere consumata in sostituzione degli snack salati come spuntino.

Tuttavia nella nostra alimentazione esistono moltissimi alimenti favorevoli per contrastare la cellulite. Questi alimenti sono consigliati in quanto hanno un'elevata concentrazione di potassio favorendo così il drenaggio dei liquidi.

Di seguito una tabella esplicativa di quali alimenti hanno un più elevato contenuto di potassio.

Primi Piatti	Secondi piatti		Verdure	Frutta	Legumi	
	Carne	Pesce			Freschi	Secchi
Grano	Agnello Bufalo Capretto Cavallo Cinghiale Coniglio Faraona Fegato di maiale Manzo magro Petto di Pollo Petto di Tacchino Struzzo Vitello magro	Baccalà Cefalo Cernia Coda di rospo Cozze Gamberi Halibut Luccio Merluzzo Nasello Passera Persico Platessa Polpo Rombo Salmone fresco Sarago Sardine Seppie Sgombro Suro Triglia Trota Vongole	Agretti Alghe Bieta Carciofi Cavolini di Bruxelles Cicoria Crauti Finocchi Germogli di bambù Germogli di soia Radicchio verde Rucola Spinaci Valeriana Patate	Albicocche Ananas Avocado Banane Castagne fresche Fichi Fico d'India Kiwi Melone estivo	Fagiolifreschi Fave fresche Misto legumi freschi Piselli freschi Mais	Ceci secchi FagioliAzuki Fagioli disoia secchi Fagioli secchi Fave secche Misto legumi

Comunque non bisogna bandire il sodio perché è un minerale essenziale per l'organismo ed un'eccessiva carenza, anche se difficilmente realizzabile con la normale alimentazione, potrebbe avere effetti collaterali importanti quali: nausea, crampi muscolari, affaticamento, apatia mentale. Dato che il sodio è naturalmente contenuto nei cibi è importante fare una scelta consapevole e mirata alla qualità degli alimenti e quindi consumare con moderazione tutti quegli alimenti che vengono ulteriormente arricchiti in sodio durante la lavorazione come: cibi affumicati, grigliati o fritti, dolci, carni e formaggi grassi, carne conservata, superalcolici, pizza (soprattutto con i salumi o con i formaggi) ed insaccati.

Come precedentemente detto la cellulite è caratterizzata da infiammazione tissutale, sostenuta da problemi circolatori e da uno stato di intossicazione generale; la dieta quindi dovrà mirare, congiuntamente agli altri trattamenti, alla disintossicazione dell'organismo. Di seguito alcuni punti da seguire a fronte di uno schema dietetico in presenza di cellulite:

1. bere molta acqua;
2. consumare molta frutta e verdura, dare la preferenza ai prodotti contenenti potassio per favorire la diuresi, come: le banane, i meloni, i kiwi e soprattutto l'ananas (per la sua efficacia antinfiammatoria), gli asparagi, l'aglio ed i porri;
3. dare molta importanza alle vitamine "anticellulite" A-C-E:
 - la vitamina A contrasta la perdita di elasticità del tessuto connettivo,
 - la vitamina C contribuisce al rinforzo delle pareti dei vasi sanguigni e linfatici, ed ostacola la formazione di edemi e stasi venosa degli arti inferiori;
 - la vitamina E agisce sul tessuto connettivo invecchiato favorendone la rigenerazione e la ristrutturazione.
4. utilizzare cibi con molte fibre; un giusto apporto di fibre favorirà la peristalsi e l'evacuazione intestinale.
5. eliminare i cibi che creano intolleranze in quanto l'ingestione di tali cibi procurerebbe uno stato di intossicazione e di ritenzione idrica. Se i sospetti ricadono su determinati alimenti, per la comparsa di sintomi come nausea, vomito, diarrea e crampi addominali, ogni dubbio andrà verificato tramite un test.
6. eliminare fumo e alcool;
7. limitare l'uso di bevande nervine: the, caffè e cioccolato l'eccesso di queste sostanze provoca tossicità ed irritazioni gastroenteriche, oltre ad inibire l'assimilazione di alcune vitamine. Dovendo utilizzare il caffè, preferire quello solubile per il suo elevato contenuto in potassio.
8. E' fondamentale eliminare cibi grassi, salati, salse piccanti, sughi e fritti.
9. Eliminare i dolciumi e gli zuccheri raffinati, oppure limitare l'apporto di carboidrati ad elevato indice glicemico nei momenti di ipoglicemia (colazione e post-allenamento)
10. Non utilizzare lassativi, l'abuso dei quali può provocare a lungo andare atonie intestinali e lesioni.
11. Non utilizzare diuretici nel tentativo di eliminare la ritenzione idrica; perché inducono risultati solo temporanei e creano un circolo vizioso che a lungo andare può dare problemi di salute anche gravi.

Il trattamento della cellulite non può essere univoco, ma deve avvalersi di terapie specifiche, attività fisica e diete appropriate.

L'attività fisica riveste un ruolo di primaria importanza nel trattamento di questa patologia, sia come prevenzione, sia come cura in quanto il movimento, aumenta il tono dei muscoli e rimette in funzione gli adipociti che li ricoprono, innescando il processo che porta a bruciare quelli in eccesso, aumentando inoltre l'ossigenazione e la rigenerazione cellulare. Inoltre come supporto all'alimentazione e all'attività fisica svolgono un ruolo importante anche tecniche specifiche come massaggi, agopuntura, talassoterapia, idromassaggi e saune, termomassaggi, linfodrenaggio, mesoterapia.