

Prevenire la cellulite

Nel linguaggio comune il termine cellulite indica un'inflammatione della pelle e del tessuto sottocutaneo localizzata soprattutto a livello delle cosce e glutei. C'è un detto: "la cellulite, come l'amore, non ha età" e, anche se sembra inconsueto, si manifesta già nell'adolescenza. Anche se la cellulite è un problema di pelle le sue radici affondano nelle alterazioni, più o meno lievi, del normale microcircolo a livello dei capillari. Occorre però fare una distinzione perché la cellulite dipende da molti fattori che spesso si sommano fra loro. Alcuni di questi fattori, quelli primari, non sono eliminabili perché sono dovuti alla familiarità, al sesso femminile, al fatto di avere la pelle bianca, di essere mediterranee; altri sono correlati a problematiche particolari, assunzione di farmaci; altri ancora sono dovuti a cattiva alimentazione e ipodinamicità. Per alcuni la cellulite è una vera e propria malattia, per altri è un inestetismo, per altri ancora un'inflammatione sottocutanea di origine batterica. Ma qual è il meccanismo che attiva questo inestetismo? Tutti noi sotto la pelle abbiamo uno strato adiposo (funge da riserva energetica) nel cui interno il microcircolo, che potrebbe essere paragonato ad una rete idrica, permette di trasportare sostanze alla pelle, a ridistribuirle e a veicolare tutti i processi di riassorbimento di liquidi interstiziali e rifiuti. Se si verifica il malfunzionamento del microcircolo si genera un aumento di volume delle cellule adipose con ritenzione idrica e stasi di liquido negli spazi intercellulari per cui le cellule aumentano di volume e si evidenziano sotto la pelle. Ma come comportarsi? Le forme lievi di cellulite possono anche non richiedere l'intervento del medico specialista (ma è bene consultarlo sempre) mentre le forme più avanzate richiedono certamente l'intervento dello specialista che attraverso specifici trattamenti ha la possibilità di migliorare lo stato attuale. Per le forme lievi (ma come prevenzione di tutte le forme) occorre "aggiustare" lo stile di vita per cui è importante: evitare di stare molto tempo in piedi fermi; svolgere attività motoria e come minimo camminare 30 minuti al giorno; ridurre il sovrappeso; adottare una strategia alimentare equilibrata; ridurre al massimo il sale; bere molta acqua; evitare il fumo; evitare alcolici. Può sembrare un luogo comune ma la prevenzione più efficace è l'adeguata alimentazione e l'attività fisica. Quindi, a tavola è bene evitare cibi grassi ed alimenti ricchi di sodio ed è bene introdurre buone quantità di frutta e verdura (che permettono l'allontanamento delle tossine). Per quanto concerne l'attività fisica, non vi sono particolari ginnastiche che permettono la riduzione della cellulite (non bisogna farsi ingannare dalle migliaia di pubblicità che promettono miracolose ginnastiche anticellulite) ma vi è solo la semplice attività ginnastica per evitare la sedentarietà e che per sua natura permette il miglioramento delle funzioni fisiologiche del nostro organismo, ivi compreso il miglioramento del circolo venoso.

Paolo Raimondi