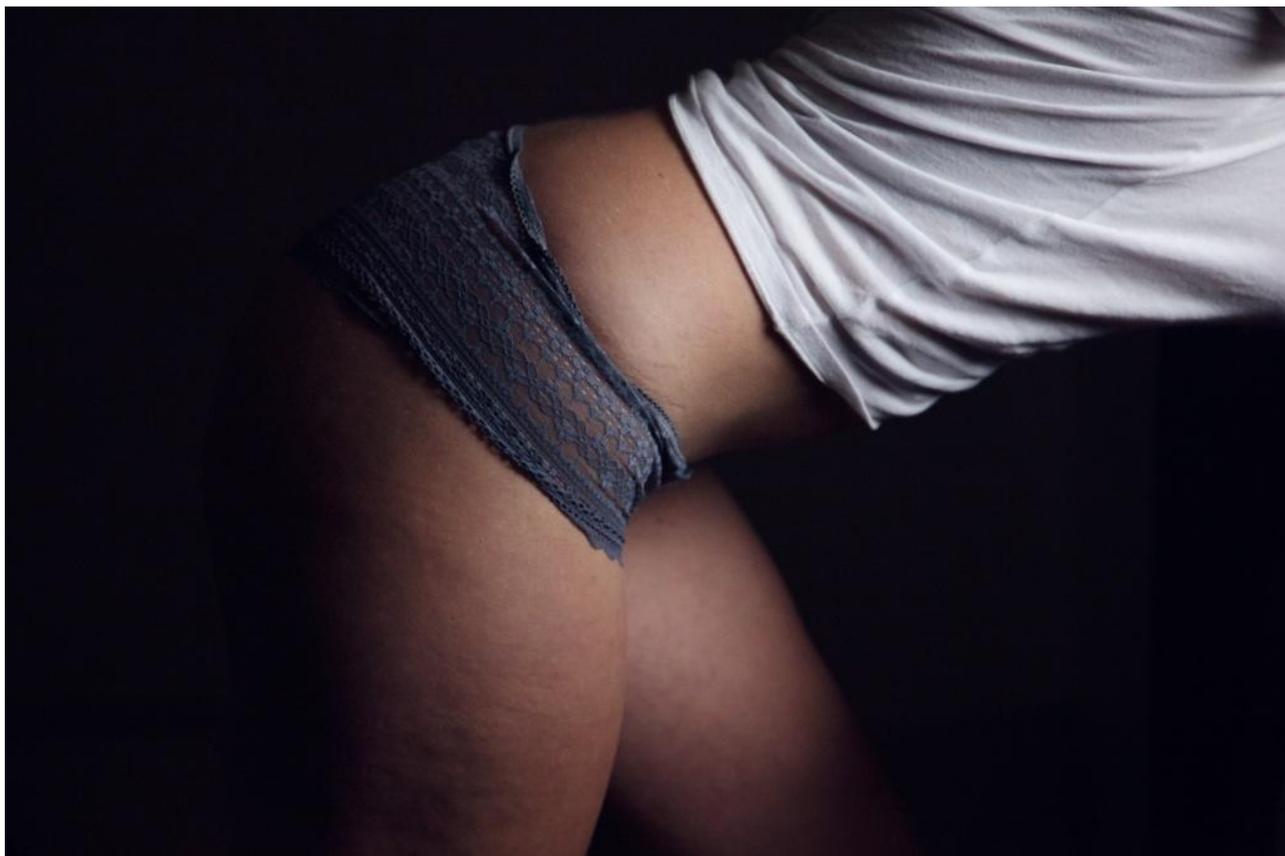


# CELLULITE, TUTTA COLPA DEGLI ORMONI



La pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (PEFS), nome scientifico della comunemente detta **cellulite**, colpisce **indifferentemente** donne di **ogni età** e non risparmia nemmeno le top model. E' presente nel 90% del genere femminile e compare in particolare **su braccia, addome, glutei e cosce**.

## Cause

La **cellulite** è molto **difficile** da **eliminare** totalmente, in quanto fa parte del **corredo genético** femminile e degli **ormoni** ad esso legati. Il pannicolo adiposo subisce una **un'alterazione ormonale** che porta nel tempo una **degenerazione** dello stesso; non va confusa con l'**adiposità localizzata** dovuta all'accumulo di grasso sottopelle.

La cellulite è una vera e propria **infiammazione del tessuto** che causa disagio non solo dal punto di vista estetico,

## Stadi

La cellulite si forma attraverso **tre stadi**:

- **inizialmente** compare l'**edema** legato all'infiammazione, visibile solo stringendo con le mani la zona interessata;
- – in un **secondo tempo** si forma una **fibrosi**, chiamata pelle a buccia d'arancia e visibile ad occhio nudo;
- nell'**ultimo stadio** si ha una **sclerosi** con il risultato di una pelle a materasso.

Questo **ultimo stadio** purtroppo causa **danni irreversibili**.

## Cure ed interventi

**Non esiste** alcun **intervento chirurgico** che possa eliminare la cellulite, in quanto l'intervento coinvolge uno strato tissutale **troppo superficiale** per un'efficace azione di bisturi e cannule d'asportazione.

Il professionista più qualificato per curarla è sicuramente il **medico estetico**, il quale valuta le diverse cause della patologia e decide il **trattamento personalizzato**.

Tra i trattamenti sono sempre molto validi la **carbossiterapia** e la **mesoterapia**, che migliorano la **circolazione e l'ossigenazione dei tessuti**, se sono utilizzati tempestivamente nel primo e nel secondo stadio.

Sono ottimi anche i **massaggi linfodrenanti**, ma soprattutto un **adeguato stile di vita** può tenere sotto controllo la cellulite.

Avere una corretta alimentazione e praticare **attività fisica** sono ugualmente ottimi alleati per contrastare questa **patologia**. La **sedentarietà** infatti è la maggiore alleata dell'odiosa cellulite.

# Mosse vincenti

Le **mosse vincenti** per combattere questa patologia sono senz'altro:

- La dieta corretta è a **basso contenuto di carboidrati** e ha un giusto apporto proteico, è ricca di fibre e vegetali; si devono **evitare i fritti** e fare un uso moderato di sale.
- Bere almeno **un paio di litri di acqua** ripartiti durante la giornata. Fare uso di centrifugati a base di estratti vegetali. **Evitare alcolici** e bibite gassate.
- **Sport**. Per attivare il metabolismo e smaltire gli accumuli di grasso sono necessari **almeno 30/40 minuti di attività fisica tre volte alla settimana**. Il nuoto è lo sport ideale, mentre la corsa può creare qualche inconveniente a causa dell'impatto con il suolo.
- **Vietati gli indumenti troppo stretti** che impediscono la normale circolazione linfatica.
- **Tacchi**. **Evitare di indossare scarpe con tacchi troppo alti** e le ballerine piattissime.
- **Evitare la stasi circolatoria**. Se si fa un lavoro sedentario è utile alzarsi e camminare per qualche minuto. Questo vale anche quando si sta troppo in piedi in posizione statica.
- **Intestino**. **Tenere regolato l'intestino**, magari utilizzando i probiotici prescritti dal medico.

Questi suggerimenti sono utili **sia per le donne che per gli uomini**, anche se la rara cellulite maschile si trova solo nella zona addominale.

