

La Cellulite

Il vocabolario alla voce cellulite recita: "Accumulo patologico di tessuto adiposo e acqua nel tessuto sottocutaneo, e la seguente deformazione esterna".

Questa deformazione patologica è sempre stata comunque una caratteristica del corpo femminile; quello che si è molto modificato, nel corso degli anni, è stato l'atteggiamento mentale verso la cellulite.

Tra il sedicesimo e il diciassettesimo secolo, per esempio, le donne floride, prosperose (e ricche di cellulite) erano considerate tra le più attraenti e femminili. Tanto che il famoso pittore Rubens aveva scelto come modelle per le sue "Tre Grazie" proprio tre giovani che oggi sulla spiaggia farebbero inorridire i bagnanti.

Nella nostra epoca, contrassegnata da una forte attenzione per la linea e per la forma fisica, la cellulite è diventata il nemico numero uno delle donne che, per sconfiggerla, si sottopongono a trattamenti d'ogni tipo, da quelli estetici a quelli chirurgici.

Per evitare di arrivare a soluzioni così drastiche come quelle chirurgiche o ad uno stadio di formazione della cellulite quasi irreversibile, bisogna attuare la prevenzione necessaria, che passa attraverso il connubio alimentazione e attività fisica costante.

Modificare la propria alimentazione in questa funzione e conservarla per quasi tutta la vita non è facile, ma ne vale veramente la pena. Almeno si provi per qualche tempo, per sincerarsi dei risultati. Una cattiva alimentazione, infatti, provoca disturbi come la stipsi (stitichezza), che favorisce la ritenzione idrica o compromettere la circolazione: tutti elementi che accelerano la comparsa della cellulite.

In queste pagine esamineremo abbastanza a fondo da dove si origina questo inestetismo e quali sono le sue fasi di sviluppo; successivamente vedremo più in dettaglio quali sono i cibi da inserire nella dieta per prevenire la cellulite. Esamineremo anche quali precauzioni bisogna mettere in atto per evitare (o comunque ridurre al minimo) la sua comparsa.

Dove e perché si origina la cellulite

La cellulite si origina dall'alterazione della struttura sottocutanea (il pannicolo), cioè di quello strato di tessuto ricco di cellule adipose che si trova sotto la pelle.

La modificazione di questo tessuto adiposo, e la conseguente comparsa di cellulite, è il segnale che qualcosa nell'organismo non funziona in modo corretto. Significa che cause esterne (per esempio stress, sedentarietà, problemi ormonali, intossicazioni, cattiva alimentazione) hanno dato il via a una serie di alterazioni del grasso sottocutaneo. Queste, a loro volta, hanno provocato la cellulite.

La principale di queste alterazioni è una cattiva circolazione venosa e linfatica (la linfa è un liquido che raccoglie i materiali di scarto dell'organismo e scorre in canali paralleli a quelli del sangue). In secondo luogo la comparsa della cellulite indica che c'è una ritenzione di liquidi da parte dei tessuti (favorita dalla cattiva circolazione).

Se a un quadro come quello sopra esposto aggiungiamo un disturbo come la stipsi, cioè difficoltà nell'evacuazione, la situazione si compromette a livello circolatorio ancora di più. Infatti, come vedremo, anche il cattivo funzionamento dell'intestino può impedire lo smaltimento dei liquidi e delle scorie dai tessuti.

Le tre fasi dello sviluppo della cellulite e la ritenzione idrica

Il problema della cellulite e della ritenzione idrica (cioè dell'accumulo di liquidi tra i tessuti dell'organismo) sono connessi strettamente tra loro, tanto è vero che la dieta per risolvere questi due disturbi è la stessa.

Occorre ricordare che nel nostro corpo ci sono tre diversi tipi di circolazione: quella arteriosa, quella venosa e quella linfatica.

Alla circolazione arteriosa è deputato il compito di trasportare il sangue purificato dal fegato e dai polmoni attraverso il corpo, per nutrire e ossigenare i tessuti.

Il compito della circolazione venosa è quello di raccogliere il sangue già utilizzato dai tessuti del corpo, e quindi ricco di tossine, e di trasportarlo al fegato e ai polmoni perché venga "ripulito". La circolazione linfatica è costituita invece da una rete di piccolissimi canalini che trasportano i liquidi linfatici. Questi sono ricchi di scorie che devono essere eliminate, passando prima attraverso i vasi venosi del torace, e di lì ai reni e al fegato.

Ciò premesso, l'isorgere della cellulite può essere scisso in tre fasi.

Prima fase

Per motivi diversi (stress, fumo, sedentarietà, abuso di medicinali, cause ormonali ma soprattutto cattiva alimentazione) la circolazione venosa e linfatica può rallentare. I liquidi e le tossine in essi contenuti tendono a travasare nei tessuti e a fermarsi qui, ma dal momento che questa non è la loro sede naturale, l'organismo non conosce meccanismi per eliminarli. A causa di questi problemi circolatori, compaiono degli edemi (gonfiori) localizzati soprattutto intorno alle caviglie, ai polpacci, alle gambe, alle cosce, alle braccia. Questi edemi sono provocati dalla presenza nel tessuto adiposo di liquidi fuoriusciti dai vasi sanguigni. Questi liquidi che ristagnano e di cui il corpo non riesce più a liberarsi, normalmente fanno apparire la pelle molle; toccandola si può avvertire la perdita di tono e di elasticità. Questo è solo l'inizio di una serie di reazioni a catena che non fanno altro che peggiorare le cose e che sembrano un bollettino di guerra.

Seconda fase

Quando i liquidi penetrano tra i tessuti, le cellule adipose tendono a distanziarsi l'una dall'altra e non riescono più a svolgere le loro normali funzioni metaboliche. Le fibre elastiche (strutture che hanno la proprietà di rendere la pelle morbida e tesa) sono compresse dall'ingrossamento delle cellule adipose. Ecco che allora la cute comincia ad apparire meno elastica e perde anche la sua caratteristica luminosità. Anche le fibre di collagene (quelle che formano l'impalcatura dei tessuti e hanno una funzione di sostegno) degenerano. A questo punto i piccoli vasi capillari che irrorano la zona si trovano in un ambiente che non è più quello originario, e cominciano anche loro ad alterarsi e a rompersi. Ecco che allora il circolo vizioso è compiuto: il sangue pulito proveniente dalle arterie non riesce più ad affluire bene attraverso i tessuti e quello venoso, ricco di tossine, non riesce ad essere smaltito velocemente e si accumula. Risultato: le sostanze tossiche continuano a essere assorbite dai tessuti, peggiorando di giorno in giorno la situazione. In seguito il tessuto, non riuscendo più a svolgere le sue normali funzioni, modifica la sua struttura. Le fibre di collagene (che svolgono un'azione di sostegno dei tessuti) si alterano e i capillari si induriscono. Compare la cosiddetta "buccia d'arancia".

Terza fase

Ma non è tutto. Con l'andare del tempo, il tessuto connettivo (una sostanza gelatinosa di rivestimento che si trova in tutti gli organi del nostro corpo) viene alterato in modo irrimediabile. Le molecole di cui esso è costituito cominciano ad ammassarsi e a rendere questo tessuto sempre più duro e spesso. Alla fine, queste modificazioni del tessuto coinvolgono tutte le altre strutture: cellule adipose, vasi sanguigni, acqua, fibre elastiche e collagene. Se prima queste strutture erano soltanto "malate" (vale a dire vi era ritenzione idrica), alla fine le alterazioni diventano tali da creare tanti piccoli noduli di grasso imprigionato. Noduli che sono ormai imm modificabili. È l'ultimo stadio della cellulite: quello contro cui ormai non c'è più nulla da fare! Nel terzo stadio, la cellulite è definita "sclerotica". Il tessuto diventa duro al tatto, con avvallamenti e macchie di colore. La pelle assume un aspetto detto impietosamente "pelle a materasso". Quando si arriva a questo livello la situazione è compromessa in modo quasi definitivo ed è impossibile una regressione.

I fattori che permettono lo sviluppo della cellulite

Statisticamente questo disturbo colpisce la maggior parte delle donne di razza bianca (alcune ricerche parlano di una percentuale pari all'80 per cento). Le donne di altre razze sono più fortunate: l'incidenza del disturbo è molto inferiore.

Le donne più predisposte sono quelle "mediterranee", cioè con una conformazione fisica cosiddetta "a pera", con fianchi larghi, ricchi di cellule adipose e con cosce robuste. Questa conformazione caratteristica della donna mediterranea è dovuta, in genere, al suo corredo ormonale più ricco di estrogeni. Questi ormoni favoriscono la ritenzione dei liquidi e quindi potrebbero contribuire all'insorgere della cellulite.

E' stato inoltre dimostrata l'ereditarietà di questo disturbo; questo significa che se una donna ha parenti che soffrono di cellulite, probabilmente ne soffrirà a sua volta. Non solo in base a leggi matematiche sull'ereditarietà, ma in base al fatto che ha in comune con le sue parenti molte caratteristiche fisiche che la rendono predisposta.

Anche le ragazze che arrivano al momento dello sviluppo in sovrappeso rappresentano un facile bersaglio per la cellulite. Quando il sovrappeso si manifesta molto presto, infatti, le gambe sottoposte a un carico eccessivo vanno soggette a gonfiori. E, alla fine, non riescono più a smaltire i liquidi accumulati.

L'importanza dell'alimentazione

Una volta che la cellulite è comparsa, diventa molto difficile farla regredire (a meno che non sia proprio nella fase iniziale). Cure e trattamenti estetici possono soltanto aiutare la pelle ad apparire più levigata ed evitare il peggioramento del suo aspetto.

Ecco perché è importante prevenire la formazione di cellulite. La dieta è il sistema migliore per farlo. E' proprio con la dieta, infatti, che si aiuta l'organismo a funzionare meglio: favorendo la circolazione, eliminando i liquidi in eccesso e migliorando la regolarità dell'intestino.

Non bisogna pensare che la cellulite sia un male inevitabile, che colpisce tutte le donne indistintamente e che si trasmette di madre in figlia in base a inderogabili leggi di ereditarietà. E' vero che la cellulite può colpire chiunque, già a partire dal periodo che segue l'età dello sviluppo. Ma un'alimentazione appropriata può evitarne la comparsa o limitarne i danni.

Una dieta appropriata può impedire che si arrivi alla terza fase dello sviluppo della cellulite. Calibrando la propria alimentazione, si può favorire la circolazione e aiutare l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso dai suoi tessuti.

La dieta che favorisce la circolazione deve prevedere pochissimi grassi, privilegiando quelli di origine vegetale. Negli alimenti di origine animale, infatti, sono presenti una grande quantità di grassi cosiddetti "saturi" e di colesterolo. A differenza dei grassi cosiddetti "insaturi" (presenti per esempio nell'olio extra vergine di oliva e di mais), i grassi saturi si depositano sulle pareti delle vene e delle arterie.

In questo modo inizia la loro occlusione, che provoca prima la rigidità delle vie circolatorie e poi, nei casi più gravi, la formazione di trombi (cioè di grumi di sangue). La conseguenza di queste alterazioni è il rallentamento del flusso del sangue e il rischio di malattie della circolazione e del cuore.

Occorre integrare la propria alimentazione con sostanze che accelerano la velocità di scorrimento del sangue, e che rafforzano e rendono più elastiche le pareti di vene e arterie. Per esempio i "bioflavonoidi" (di cui si possono trovare ulteriori informazioni nell'area del sito dedicata agli integratori e supplementi).

Queste sostanze sono in genere contenute in abbondanza nella frutta e nella verdura di colore rosso scuro o tendente al viola come melanzane, prugne, ciliegie, uva nera, cavolo nero e soprattutto mirtilli. Fra l'altro queste sostanze hanno anche un'altra importante proprietà: riescono a rendere meno fragili i vasi capillari, impedendone quindi la rottura quando vengono compressi dai liquidi in eccesso e dalle dilatazioni.

Anche altre vitamine, oltre ai bioflavonoidi, favoriscono la buona circolazione del sangue e la salute dei capillari. Si tratta delle vitamine A, C ed E. Specialmente la vitamina C contenuta nelle bacche di rosa canina stimola la circolazione ed ha una potente azione antiossidante.

Le abitudini sbagliate e i comportamenti da evitare

Oltre all'alimentazione ci sono altri fattori che possono favorire o accelerare la comparsa della cellulite. Ad esempio indossare abiti attillati come i jeans, oppure calzare scarpe con i tacchi a spillo o la suola rigida.

Gli indumenti molto attillati infatti comprimono i tessuti, impedendo al sangue e alla linfa di risalire regolarmente verso il torace. Il risultato è che i liquidi e le tossine in essi contenuti ristagnano proprio nei punti più a rischio: i fianchi, le natiche, le cosce, l'addome.

Anche gli indumenti di materiale sintetico favoriscono la ritenzione di liquidi, perché impediscono alla pelle di traspirare e quindi di eliminare acqua e tossine. I fuseaux attillati e di tessuto non naturale sono proprio l'abbigliamento peggiore per una ragazza nell'età dello sviluppo.

Una particolare attenzione deve essere rivolta anche al tipo di scarpe che si calzano. Sotto la pianta dei piedi c'è una specie di soletta spugnosa che ha la funzione di pompa all'interno dell'organismo: tutte le volte che viene compressa dal peso del corpo, spinge il sangue verso l'alto, aiutandolo a risalire attraverso la circolazione venosa.

Se la pianta del piede è immobilizzata da solette troppo grosse e troppo pesanti, questa soletta spugnosa non viene più compressa e non esercita quindi più la sua funzione. In questo caso la circolazione rallenta (stasi venosa) e i liquidi tendono a ristagnare. Purtroppo anche i tacchi troppo alti ostacolano la funzione di pompa della soletta spugnosa, perché il piede appoggia soltanto sulla punta. Le calzature di tutti i giorni, quindi, devono avere il tacco non più alto di 4-5 centimetri. Da evitare anche le scarpe a punta, che comprimono le dita e impediscono al sangue di affluire liberamente in tutto il piede.

Quando si sta molto tempo seduti, non bisognerebbe adottare posture scorrette o accavallare le gambe.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci, come per esempio un uso prolungato della pillola, può provocare ritenzione idrica.

Tutte queste cattive abitudini, purtroppo, sono considerate innocue e non vengono prese in considerazione come possibile causa di problemi di cellulite. Nei peggiori dei casi si accompagnano alla mancanza di moto o di un'attività fisica adeguata.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti