

Cellulite e ...

Cellulite e fitness

Troppo spesso i ritmi frenetici della vita quotidiana fanno passare la voglia di praticare un po' di attività fisica quando questa, assieme ad un'alimentazione adeguata, è sicuramente la migliore azione preventiva contro la cellulite.

Delle attività che si possono praticare in palestra sicuramente quella cardiofitness è la migliore per prevenire la cellulite. Prima di tutto perché coinvolge la parte inferiore del corpo (è proprio in questa parte, infatti, che si trovano le zone più a rischio). In secondo luogo perché stimola la circolazione venosa di ritorno, impedendo l'accumulo del sangue e la stasi venosa. L'allenamento deve essere blando (circa al 70% della frequenza cardiaca massima) e protratto nel tempo.

Invece quando ci si allena alle macchine isotoniche le ripetizioni devono essere alte e bisogna evitare assolutamente un eccessivo ristagno sanguigno negli arti inferiori.

Cellulite e farmaci

Com'è risaputo, spesso i farmaci prescritti dal medico per curare determinati disturbi possono avere effetti collaterali indesiderati oppure contenere sostanze che possono favorire la comparsa di cellulite, o peggiorare le cose, se questa già è presente. Due esempi per tutti: il cortisone e la pillola.

Il cortisone, indispensabile per combattere attacchi d'asma o di allergie, favorisce la ritenzione di liquidi e il rilassamento dei tessuti.

La pillola a lungo andare (cioè se è presa senza interruzione per parecchi anni) crea edemi che poi daranno luogo ai primi segni di cellulite, in quanto i liquidi prodotti dagli estrogeni non sono più smaltiti e possono insediarsi definitivamente sotto la cute.

Cellulite e gravidanza

Un errore molto grave, commesso da moltissime donne, è di non prestare particolare attenzione alla cura del proprio corpo e alimentazione durante la gravidanza. Infatti in nove mesi si verificano nel corpo della futura mamma tutte quelle condizioni che rappresentano un potenziale "rischio-cellulite" e che possono infliggere un duro colpo alla donna sia dal punto di vista estetico che della salute.

All'inizio della gravidanza la prima modificazione riguarda l'equilibrio ormonale. L'organismo secerne in abbondanza estrogeni che idratano i tessuti e favoriscono la ritenzione di liquidi. Successivamente, man mano che il bambino cresce, l'utero s'ingrossa, comprimendo così tutti gli organi che gli stanno intorno e i vasi venosi e linfatici. La circolazione periferica (quella dei canali minori) rallenta, mentre capillari e varici si dilatano.

La compressione dell'utero sulla vescica induce ad urinare molto spesso. Se si tende a bere poco, l'organismo non riesce a liberarsi delle scorie e tossine: bisogna continuare a bere, anche se si è costrette a fare pipì molto spesso.

Cellulite e traumi

In un approccio globale al problema cellulite non va sottovalutata la formazione di quest'inetetismo originato da un trauma, cioè da un colpo violento, non curato.

Può capitare, infatti, di cadere (magari quando si pratica uno sport, tipicamente lo sci), oppure di urtare violentemente un oggetto. Molto spesso si tende a sottovalutare la cosa, ma se ad essere colpita è soprattutto una zona "a rischio" per la cellulite (fianchi, glutei, cosce), essa deve essere subito curata con impacchi freddi, creme o pomate.

Gli urti o i colpi violenti provocano una rottura dei vasi linfatici e sanguigni, con versamento di liquidi tra i tessuti e formazione del classico livido blu. Nel giro di pochi giorni questi liquidi

sono riassorbiti ed eliminati dall'organismo e il dolore scompare con la macchia. Il rischio concreto di formazione di cellulite avviene quando l'urto colpisce una zona ricca di cellule adipose; in tal caso si evidenzia una specie di cuscinetto gonfio che, con il tempo, si può trasformare in cellulite vera e propria.

Cellulite e tisane

Per aiutare il corpo a facilitare la diuresi (cioè l'espulsione dell'acqua in eccesso dall'organismo attraverso l'urina) e quindi ad eliminare in modo più radicale i liquidi in eccesso, si possono poi preparare alcune tisane a base d'erbe, da bere preferibilmente la sera prima di coricarsi.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti