

## Cellulite e alimenti

Le due tabelle che seguono forniscono schemi degli alimenti che ostacolano o favoriscono la comparsa della cellulite. Chi soffre di questo problema o teme di avere qualche predisposizione, farà bene a consultarle con attenzione, per memorizzare gli alimenti da assumere o da evitare.

Alimenti antiritenzione idrica e anticellulite che favoriscono la circolazione, sono ricchi di potassio, bioflavonoidi, vitamine A, C, E, K e fibre

Acqua	Fucus
Albicocche	Gramigna
Amamelide	Kiwi
Ananas	Lamponi
Arance	Lattuga
Asparagi	Mirtilli
Barbabietole	Peperoni rossi
Bardana	Pesche
Betulla	Pilosella
Borragine	Pompelmo
Carciofi	Prugne fresche
Carote	Rosmarino
Cavolfiori	Sedano
Centrifugati di frutta fresca	Spinaci
Finocchi	Succo d'ananas
Frutti di bosco	Tarassaco

Alimenti che favoriscono la ritenzione idrica, la cellulite e peggiorano la circolazione

Sale	Molluschi
Acciughe fresche e sotto sale	Ortaggi sottaceto
Agnello magro e semigrasso	Ostriche
Birra	Pancetta
Brodi	Pane al latte
Burro	Pane comune
Cioccolato al latte	Parmigiano
Fiocchi di mais	Pecorino
Formaggi in genere	Pizzette e pizze normali
Frattaglie	Salmone
Fritture	Sgombro
Gorgonzola	Snack e salatini
Insaccati e salumi	Stoccafisso
Inscatolati, sotto sale e in salamoia	Uovo
Levito di birra	Vino comune
Margarina	

## Sodio e potassio

Nella battaglia contro la cellulite, la frutta e la verdura sono importanti anche per un altro motivo: perché sono alimenti ricchi di fibre e di potassio.

Le fibre hanno la funzione di aiutare l'evacuazione dell'intestino e di eliminare, insieme alle feci, le scorie presenti nell'organismo.

L'importanza del potassio è fondamentale in quanto lavora in tandem con il sodio. Un eccesso di sodio, com'è risaputo, favorisce la ritenzione idrica, il gonfiore e tutti quei fattori che portano all'instaurarsi della cellulite. Il potassio al contrario tende ad espellere l'acqua trattenuta dai tessuti.

Ma non solo: il potassio favorisce la circolazione linfatica, rendendola più fluida e meno viscosa, quindi più in grado di purificare l'organismo dai residui e dalle impurità. In una sana alimentazione antiritenzione il potassio dovrebbe essere il doppio del sodio, ma raramente questo avviene. In genere il contenuto di sodio è sempre maggiore di quello del potassio.

Quando si consumano molti alimenti come salumi o formaggi, e poi s'insaporiscono molto le pietanze con sale da cucina (il cui nome scientifico è proprio "cloruro di sodio"), s'introduce una quantità notevole di sodio. Sarebbe bene lasciare le pietanze abbastanza insipide, insaporendole con erbe aromatiche come il timo, la maggiorana, l'origano.

Contenuto di SODIO in grammi dei principali gruppi di alimenti, in ordine decrescente, per 100 grammi di alimento

Latte e derivati	
Formaggio stagionato	0,900
Latte in polvere	0,348
Ricotta	0,290
Formaggio grasso, tipo mascarpone	0,250
Latte intero	0,047
Crema di latte	0,031
Latte di capra	0,026
Uova	
Albume	0,175
Uovo intero	0,111
Tuorlo d'uovo	0,078
Carni, frattaglie e pesci	
Tonno sott'olio	0,800
Salmone in scatola	0,540
Sardine sott'olio	0,510
Granchi	0,366
Gamberi	0,366
Rognone	0,238
Anitra	0,195
Vongole	0,180
Cervello	0,160
Tacchino	0,130
Pollo (parti scure)	0,110
Cuore di manzo	0,102
Merluzzo	0,099
Vitello	0,086
Maiale	0,081
Pollo (parti bianche)	0,078
Ostriche	0,073
Agnello	0,070
Selvaggina	0,070
Manzo	0,066

Pesce di mare (valore medio)	0,064
Salmone fresco	0,048
Coniglio	0,047
Anguilla	0,032
Pesce di fiume (valore medio)	0,025
Fegato	0,021
Cereali e derivati	
Pane integrale	0,930
Fiocchi di mais	0,660
Pane bianco	0,517
Fiocchi d'avena	0,072
Orzo intero	0,070
Farina di frumento	0,053
Riso brillato	0,012
Pasta alimentare	0,010
Tapioca	0,005
Orzo penato	0,003
Semolino di frumento	0,002
Semolino di mais degerminato	0,0007
Ortaggi	
Lenticchie	0,754
Broccoli di rapa	0,260
Fagioli secchi	0,189
Rape	0,104
Bietole	0,103
Sedani	0,101
Rafani	0,094
Spinaci	0,093
Cavoli cappuccio	0,083
Ravanelli	0,083
Piselli secchi	0,072
Barbabietole	0,053
Carote	0,050
Cavoli ricci	0,050
Cavolfiori	0,048
Porri	0,036
Crescioni	0,031
Patate dolci	0,031
Broccoli	0,030
Patate	0,030
Lattuga	0,028
Cetrioli	0,026
Melanzane	0,026
Piselli freschi	0,024
Cipolle	0,020
Indivia	0,018
Peperoni verdi	0,015
Funghi	0,013
Pomodori	0,013
Fagiolini	0,012
Zucche	0,011

Aglio	0,009
Asparagi	0,008
Peperoni rossi	0,006
Frutta	
Fichi secchi	0,151
Prugne secche	0,101
Meloni	0,048
Fichi freschi	0,043
Datteri	0,040
Castagne	0,037
Mandorle	0,024
Albicocche	0,021
Mele	0,015
Ciliege	0,015
Arance	0,014
Kaki	0,013
Noci	0,013
Cocomeri	0,012
Pesche	0,012
Uva	0,011
Pere	0,010
Uva spina	0,010
Limoni	0,009
Ananas	0,008
Ribes	0,007
Pompelmi	0,006
Succo d'arancia	0,006
Lamponi	0,002
Mandarini	0,002
Fragole	0,0008
Mele cotogne	0,0007
More	0,0005
Melagrane	0,0003
Mirtilli	0,0003
Varie	
Olive verdi	2,400
Olive mature	0,920
Olio d'oliva	0,200
Cacao in polvere	0,060
Curry	0,045
Ginepro	0,029
Pepe nero macinato	0,016
Marmellata d'arancia	0,013
Miele	0,006
Burro	0,005
Pepe bianco macinato	0,005
Lievito di birra compresso	0,004
Tè	0,004
Caffè	0,002

Contenuto di POTASSIO dei principali gruppi di alimenti, in ordine decrescente, per 100 grammi di alimento

Latte e derivati	
Latte in polvere	0,955
Latte evaporato	0,258
Latte intero	0,129
Formaggio stagionato	0,116
Crema di latte	0,112
Uova	
Albume d'uova	0,149
Uova	0,149
Tuorlo d'uova	0,110
Carni, frattaglie e pesci	
Pesce di fiume (valore medio)	0,416
Coniglio	0,415
Maiale	0,415
Oca	0,406
Pollo	0,402
Manzo	0,382
Vitello	0,380
Pesce di mare (valore medio)	0,375
Tacchino	0,367
Fegato	0,355
Selvaggina	0,336
Cuore di manzo	0,329
Granchi	0,271
Cervello	0,269
Agnello	0,260
Aragosta	0,258
Anguilla	0,241
Rognone	0,240
Cereali e derivati	
Orzo, chicco intero	0,495
Fiocchi d'avena	0,365
Farina di frumento bianca	0,137
Pane bianco	0,110
Pasta alimentare	0,054
Ortaggi	
Fagioli secchi	1,289
Piselli secchi	0,943
Lenticchie	0,662
Rafani	0,550
Patate	0,498
Cavoli ricci	0,486
Spinaci	0,416
Bietole	0,391
Patate dolci	0,390
Porri	0,380
Cavoletti di Bruxelles	0,375
Broccoli	0,352
Sedani	0,320

Broccoli di rapa	0,300
Cavolfiori	0,291
Fagiolini	0,288
Piselli freschi	0,259
Peperoni verdi	0,284
Funghi	0,280
Pomodori	0,277
Melanzane	0,260
Lattuga	0,256
Barbabietole	0,238
Carote	0,219
Cavoli cappuccio	0,217
Cipolle	0,200
Asparagi	0,200
Zucche	0,198
Rape	0,193
Cetrioli	0,170
Ravanelli	0,166
Aaglio	0,130
Peperoni rossi	0,121
Crescioni	0,100
Frutta	
Prugne secche	0,845
Fichi secchi	0,709
Arachidi	0,706
Noci	0,606
Datteri	0,580
Castagne	0,415
Mandorle	0,415
Albicocche	0,370
Uva	0,267
Melone	0,243
Ananas	0,233
Susine	0,212
Fichi freschi	0,205
Fragole	0,205
Succo d'arancia	0,200
Arance	0,177
Pesche	0,174
Kaki	0,170
Pompelmi	0,164
Limoni	0,152
Uva spina	0,150
Ribes	0,141
Ciliege	0,125
Mele	0,116
Pere	0,110
Cocomeri	0,071
Lamponi	0,056
Varie	
Cacao in polvere	0,534

Cioccolato  
Miele

0,400  
0,051

[www.trainernet.net](http://www.trainernet.net) di Leonardo Mazzetti