



DIAGNOSI & TERAPIA
WWW.DET.IT

► **FARMACIA PAOLO SARPI SNC**

Via Paolo Sarpi 14 - 20154 MILANO (MI)
Tel. 02.341537 - Fax 02.33617658
info@farmaciasarpi.it

5

2018

MARCO BERRY

**SOCIO FONDATORE
MARCO BERRY ONLUS**

CYBERBULLISMO

OCCHIO SECCO

STIPSI

CELLULITE ANDIAMOLE CONTRO!

a cura di Stefania BORTOLOTTI

Questo inestetismo si deve contrastare tutto l'anno. Necessita di un approccio globale che parte dall'alimentazione e non solo!

Nonostante l'aumento delle conoscenze scientifiche e gli approfondimenti degli specialisti sulla sua istopatogenesi, si tende a considerare la cellulite un inestetismo solo a livello estetico, quando invece è una vera e propria condizione patologica che nel tempo può assumere anche forme abbastanza gravi.

La PEFS "Pannicolopatia Edemato Fibro Sclerotica" colpisce circa 80% delle donne occidentali.

Si tratta di un "deficit" del microcircolo, un'alterazione del tessuto sottocutaneo (ricco di cellule adipose) che, dopo la pubertà, possono aumentare solo di volume e non di numero. La cellulite si trova sotto la pelle ed è caratterizzata dall'aumento del volume delle cellule adipose dove, negli spazi intracellulari, si accumulano liquidi in eccesso che provocano l'"effetto buccia d'arancia".

La spiegazione del suo nome scientifico? "Pannicolo" indica che il problema è situato a livello del pannicolo adiposo sottocutaneo; "edemato" informa che prima a livello dell'ipoderma e poi nel derma, dove si trova il sistema sanguigno e linfatico, vi è ristagno di liquidi (edema) e "fibro sclerotica" evidenzia che ci sono fenomeni di organizzazione fibrosa.

"Non esiste una dieta magica in grado di far sparire la cellulite, oppure una dieta per ridurre le adiposità localizzate, così come non ne esi-

ste una per rassodare o tonificare il corpo" - sottolinea la Dottoressa Paola Caminiti, Medico Chirurgo Nutrizionista a Saronno (VA). Che aggiunge: "In generale una strategia alimentare mirata, insieme ad uno stile di vita sano ed attivo, associato ad una regolare attività fisica riducono il grasso in eccesso ed insieme ad esso buona parte dell'inestetismo".

Nella donna si presenta all'esterno e all'interno delle cosce, nella zona laterale del bacino e sui glutei.

Nell'uomo, la stessa patologia "sistemica", si manifesta come grasso addominale e viscerale, magari non riconoscibile come lesione estetica, ma pur sempre presente.

Quali sono le cause della cellulite? I fattori scatenanti e predisponenti

Alla base c'è l'ereditarietà e la predisposizione genetica. La cellulite non è una questione estetica "stagionale" di cui preoccuparsi solo prima dell'estate (quando si è presi dall'ansia della prova costume), ma un problema di salute che va affrontato con una strategia mirata e continuativa per tutti i dodici mesi dell'anno.

Il sesso femminile e la razza bianca, così come l'assunzione di farmaci (es. pillola anticoncezionale) sono elementi sfavorevoli per la cellulite: la corporatura della donna è caratterizzata da una conformazione (detta ginoide), in cui prevale l'azione degli ormoni fem-

minili (gli estrogeni in particolare) sui recettori specifici, il cui risultato sono accumuli adiposi localizzati, ritenzione idrica e stasi circolatoria.

Non a caso il problema comincia talvolta con l'adolescenza, periodo in cui vi è una vera e propria "tempesta ormonale" che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta. La cellulite non ha età e affligge sia le adolescenti sia le donne in età adulta. Colpisce perfino quelle più magre e non risparmia nemmeno quelle più attente alla propria linea ed al proprio benessere.

Le manifestazioni cutanee di questo inestetismo sono molto legate al ciclo femminile. L'aspetto "a materasso" della pelle aumenta nel periodo precedente il ciclo, soprattutto in caso di sindrome pre-mestruale ed in gravidanza quando sale il livello degli estrogeni: aumenta l'appetito, si accumulano liquidi nei tessuti, l'utero ingigantito ed il feto premono sulle strutture vascolari, aggravando una situazione circolatoria magari già parzialmente compromessa, con segni di stasi (ritenzione).

A conferma di quanto sopra, la cellulite tende a diminuire dopo la menopausa, in assenza di trattamento ormonale sostitutivo (TOS). Anche una postura scorretta contribuisce ad aggravare il quadro clinico: stare molte ore in posizione seduta provoca un rallentamento circolatorio per compressione

L'80% delle DONNE
È COLPITO DA
QUESTA PATOLOGIA

della faccia posteriore della coscia e delle strutture vascolari periferiche.

Inoltre, si deve evitare l'abbigliamento costringente che può comprimere i vasi, mentre scarpe troppo strette o con tacco alto (oltre i 5 cm.) ostacolano il ritorno venoso e linfatico, impedendo il corretto funzionamento della "pompa venosa". Stress e fumo sono altri fattori che favoriscono l'aggravarsi della cellulite per le inevitabili ripercussioni sul quadro ormonale.

"Come accennato - puntualizza la Dott.ssa Paola Caminiti - l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel contrastare la cellulite in quanto può essere causata dalla glicazione delle proteine, del collagene e dei lipidi. La glicazione è rappresentata dall'unione tra glucosio e collagene: alcuni alimenti come gli zuccheri semplici ed i grassi saturi favoriscono la proliferazione e l'ipertrofia degli adipociti, l'infiammazione e lo stress ossidativo e di conseguenza l'insorgenza della cellulite".

Parlando di sinergie tra intolleranze alimentari e cellulite, va ricordato che l'infiammazione da cibo è fondamentale nella gestione di qualsiasi dieta. Prima di intraprendere qualsiasi strategia anticellulite bisogna valutare la presenza di eventuali intolleranze alimentari (appunto "l'infiammazione da cibo").

"A questo scopo - osserva la Dottoressa Paola Caminiti - il Cyto Test può venire in aiuto. In seguito ad un prelievo sanguigno, si mescolano "in vitro" il siero ed i leucociti del paziente con gli estratti alimentari nei confronti dei quali si vuole stabilire l'intolleranza. L'analisi è effettuata mediante un microscopio ottico con il quale si valuta sia la quantità dei leucociti lesionati sia il tipo di danno subito: rigonfiamento, deformazione o rottura. Gli alimenti risultati "colpevoli" dovranno essere temporaneamente eliminati dalla dieta, per poi essere reinseriti dopo qualche mese con la frequenza e le modalità suggerite dal medico nutrizionista. La sospensione riguarda anche tutta la famiglia biologica correlata a quell'alimento a causa della possibilità di cross-reazione". Attenzione anche all'eccesso di sale - specifica Paola Caminiti (soprattutto



a quello "occulto" nei cibi pronti, nei salumi e nei formaggi), che determina ritenzione idrica e cellulite.

E' scontato che è fondamentale praticare un'attività fisica regolare (aerobica, in cui lo sforzo è meno intenso, ma prolungato nel tempo). Ottima l'attività svolta in acqua. Una buona notizia è che, presi nelle giuste dosi, caffè, the verde e cioccolato (extra fondente con 70% di cacao) sono alleati nella lotta ai cuscinetti adiposi perché hanno un effetto acceleratore sul metabolismo, aiutano a contrastare l'infiammazione e favoriscono l'eliminazione dei liquidi".

Quali sono le cause della ritenzione idrica?

La ritenzione idrica è dovuta alla cattiva circolazione del sangue e della linfa. Che cosa succede se il sangue e la linfa non circolano come dovrebbero? I liquidi non riescono a "risalire" verso l'alto e rimangono "intrappolati" nelle cosce, nell'addome, nelle caviglie e nelle gambe. Questo fa apparire gli arti inferiori "gonfi" (edema, appunto) e può dare anche una sensazione di pesantezza e stanchezza.

"Bere molta acqua - continua la Dottoressa Paola Caminiti - è fondamentale per combattere la ritenzione dei liquidi. Il corpo umano è composto per il 90% da acqua e, quando non è sufficientemente idratato, come "meccanismo di difesa", trattiene l'acqua che va ad accumularsi negli spazi extracellulari, causando gonfiore, soprattutto nelle estremità del corpo. Bisogna garantire al nostro organismo una quantità di acqua sufficiente (almeno 1,5 litri al giorno lontano o durante i pasti)".

I QUATTRO "STADI" PER RICONOSCERLA



Cellulite edematosa (primo stadio)

E' caratterizzata dalla presenza di gonfiore causato dalla ritenzione di liquidi nel tessuto connettivo e di accumulo di grasso e acqua nelle cellule. La cute è ancora tesa ed elastica e se viene compressa non rimane alcun segno né si avverte alcun dolore neppure dopo la palpazione.

Cellulite fibrosa (al secondo stadio)

Si assiste alla formazione del tessuto fibrotico a causa del cattivo drenaggio delle scorie accumulate e della scarsa ossigenazione dei tessuti. Ancora la cellulite non duole, ma la pelle - seppure ancora liscia - comincia ad assumere un colorito spento e si presenta "a buccia d'arancia" se viene stretta fra le dita.

Cellulite sclerotica (al terzo e quarto stadio)

Il tessuto connettivo si indurisce ulteriormente e si formano i primi macro noduli che conferiscono alla pelle l'aspetto a "buccia d'arancia" visibile senza sollecitazioni.

Cellulite al quarto stadio

Le zone cellulitiche si presentano isolate dal tessuto circostante. I macro noduli danno origine ad avvallamenti e protuberanze dolorose; la cute alla palpazione è dura e dolorante. E' la più difficile da trattare; nella gran parte dei casi interessa le cosce ed i glutei, ma può presentarsi anche su polpacci e caviglie.

Come contrastare l'odiosa "buccia d'arancia"

Cuscinetti, cellulite e ritenzione idrica non riguardano solo le donne con qualche chilo di troppo. Il ristagno di liquidi sottocute, così come l'infiammazione delle cellule adipose nelle zone del corpo che ne sono più ricche (dalla vita in giù), hanno poco a che vedere con il sovrappeso, ma possono guastare la linea di donne che sono perfettamente normopeso o addirittura magre.

Soprattutto per queste ultime, ma anche per quelle più "in carne", fare la fame, sottoporsi a pericolosi digiuni o "ammazzarsi" di ginnastica non rappresentano certo le soluzioni giuste, ma potrebbero persino peggiorare la situazione, andando a svuotare il seno o a sciupare il viso, con risultati davvero sconsolanti. Per eliminare i "rotolini" in eccesso è necessario agire sul numero di adipociti che ciascun individuo possiede. La loro eliminazione è per sempre, in quanto le cellule adipose non si riproducono più, possono sol-

tanto aumentare di volume in caso di aumento di peso.

"Durante e dopo un trattamento estetico - precisa la Dottoressa Paola Caminiti - è bene seguire un'alimentazione tendenzialmente ipocalorica (a base di cibi digeribili e disintossicanti). Via libera a cibi freschi, ricchi di vitamine, sali minerali, legumi, cereali ripartiti equamente durante la giornata.

I trattamenti estetici mirati aiutano a mettere "KO" i cuscinetti e la pelle a "materasso": rimodellano il corpo senza ricorrere ad interventi chirurgici. Cellulite, ritenzione idrica, adiposità localizzate, rilassamento cutaneo: ogni situazione va valutata per mettere a punto un protocollo "su misura".

Icoone, Carbossiterapia, Mesoterapia, Pressoterapia e la tecnica LPG sono metodiche che contribuiscono ad attenuare gli inestetismi in modo visibile e duraturo, assicurando risultati soddisfacenti in tempi più o meno brevi in base all'entità del problema da contrastare.

