

CELLULITE E RITENZIONE IDRICA

- **COSA E' LA RITENZIONE IDRICA?**

La ritenzione idrica è l'accumulo di acqua e liquidi in una o più parti del corpo in cui siamo propensi ad accumulare adipe. Tecnicamente parlando, quest'accumulo di liquidi provoca edema, ossia un rigonfiamento del tessuto che causa in esso scarsa circolazione e ossigenazione. La ritenzione idrica è piuttosto frequente soprattutto nelle donne, soggette a ritenzione in parti del corpo quali cosce e glutei, ma anche addome.

- **LE CAUSE DELLE RITENZIONE IDRICA:**

Diverse sono le cause che favoriscono la comparsa di ritenzione, tra queste sono presenti alcune disfunzioni legate a patologie piuttosto rilevanti come linfedema (accumulo di linfa nei tessuti), ipertensione, insufficienza renale, problemi alla vescica o al fegato. La maggior parte dei casi però la causa primaria della ritenzione idrica è l'alimentazione, abbinata ad un errato stile di vita con annesse errate abitudini: fumare, bere alcol, assumere un eccessivo quantitativo di sale e condurre una vita sedentaria farà sì che la vostra pelle ne risenta, così come la vostra salute in generale.

La ritenzione idrica in alcuni casi può esser causata dall'abuso di farmaci particolari, come pillola anticoncezionale, antinfiammatori, oppure da eventuali intolleranze.

- **CONSIGLI:**

1. Il consiglio numero 1 noto a tutti è quello di IDRATARSI A DOVERE. L'acqua rappresenta il nostro miglior alleato contro la ritenzione. E' necessario bere a sufficienza per impedire al corpo di trattenere i liquidi. Non bere abbastanza ed assumere al contempo cibi ricchi di sodio farà sì che il corpo trattenga i liquidi così da 'sciogliere' l'eccessiva quantità di minerale assunta; farà allo stesso modo anche nella situazione opposta, ossia tratterrà i liquidi anche quando l'apporto di sodio sarà scarso, così da attingere da essi per mantenere l'omeostasi (equilibrio) dell'organismo.
Preparare tisane depurative e diuretiche potrebbe essere un'ottima idea per incentivare a bere, dato il diverso sapore dell'acqua. Infusi di equisetto, betulla, pilosella, peduncoli di ciliegie, tarassaco hanno proprietà drenanti e aiutano ad espellere i liquidi in eccesso.
2. Limitare cibi ricchi di sodio, favorendo l'assunzione di cibi ricchi di potassio. In pochi sanno che l'equilibrio tra sodio e potassio è indice di una bella pelle ed un corpo in salute. Nella membrana di tutte le cellule del corpo è presente la pompa di scambio sodio-potassio (di cui sono venuta da pochissimo a conoscenza). Essa è responsabile del mantenimento, all'interno delle cellule, di una elevata concentrazione di potassio e di una bassa concentrazione di sodio, trasportando sodio verso l'esterno della cellula e potassio verso l'interno. Il potassio aiuta a mantenere l'equilibrio dei liquidi corporei: un giusto livello di potassio all'interno delle cellule dell'organismo mantiene il sodio dove deve stare, ossia fuori dalle cellule. Il potassio gioca un ruolo fondamentale nel bilanciamento del sodio, quindi assumere cibi ricchi di potassio (albicocche, legumi, banane, frutta secca, pomodori, asparagi, broccoli) e limitare o, addirittura, eliminare quelli ricchi di sodio (affettati, cibi confezionati /in scatola) sono due soluzioni per ridurre notevolmente il problema.

3. Limitare o eliminare i latticini. Il latte da allevamento intensivo ha una qualità pessima a causa della somministrazione di farmaci e ormoni all'animale, che rendono il latte prodotto carico di tossine che vengono immagazzinate nel tessuto adiposo. Il consumo di latte causa una forte produzione di insulina che in molti casi provoca ritenzione idrica. La soluzione migliore è consumare bevande vegetali naturali, come il latte di mandorle, di cocco, di riso o d'avena.

- **COSA E' LA CELLULITE?**

La cellulite è un inestetismo della pelle che si manifesta con il famoso aspetto a 'buccia d'arancia': si tratta di un aumento di volume delle cellule adipose, ovvero di un accumulo di grassi. Ognuno di noi ha uno strato adiposo sottocutaneo che funge da riserva di grasso, grasso pronto ad essere trasformato in energia in caso di bisogno. Lo strato adiposo in questione è costituito da un proprio sistema circolatorio, chiamato microcircolo, che si occupa di ossigenare le cellule, di trasportare i nutrienti e di smaltire/formare il grasso.

- **LE CAUSE DELLA CELLULITE:**

La cellulite è provocata da un insieme di cause e fattori, ma la causa principale, oltre l'alimentazione, è l'azione degli estrogeni, ovvero gli ormoni sessuali femminili, elemento che spiega la predilezione che la cellulite ha per le donne. Gli estrogeni favoriscono la ritenzione di liquidi e quindi contribuiscono all'aumento di volume e rottura delle cellule del tessuto adiposo, favorendo il deposito dei trigliceridi nelle zone circostanti alla rottura, creando malfunzionamenti del microcircolo - che non riesce più a consegnare ossigeno e nutrienti alle zone interessate -, creando stagnazione e conseguente buccia d'arancia.

- **CONSIGLI:**

1. Cellulite e ritenzione sono spesso collegate, infatti così come per la ritenzione, l'alimentazione costituisce un ruolo fondamentale per contrastare la cellulite. Evitare cibi ricchi di grassi animali come formaggi o grassi nocivi come i fritti, prediligere la verdura, specialmente a foglia verde, che ha buone proprietà diuretiche ed aiuta a eliminare le tossine, consumare spezie come il peperoncino che favoriscono la circolazione. Bere aiuta a eliminare le tossine nelle zone interessate e a favorire un corretto funzionamento dell'organismo in generale.
2. Quando si tratta di combattere la cellulite non tutta l'attività fisica è consigliabile. La corsa è una di quelle attività che andrebbero evitate, in quanto l'impatto con il suolo o con il tappeto provoca micro-traumi e micro-lacerazioni che peggiorano la situazione. Stesso discorso vale per la bicicletta: stare seduti per 40-50 minuti sul sellino comprime i glutei ed impedisce la regolare circolazione e ossigenazione delle zone interessate dalla cellulite. Invece esistono macchinari caldamente consigliati per combattere la cellulite, ossia ellittica, step e scala. Queste macchine favoriscono il lavoro aerobico nelle zone interessate, portando nutrienti e ossigeno in tutte le gambe, migliorando la circolazione. Inoltre lavorare con i pesi o a corpo libero favorisce la crescita della massa magra sotto il tessuto adiposo: un aumento del volume del muscolo permette di 'buttar via' fuori la cellulite. Quando ci si comincia ad allenare con i pesi è normale gonfiarsi, poiché il corpo non è abituato allo strapazzo e non sa come comportarsi, dunque fa una delle cose che sa fare meglio ossia trattenere i liquidi.

La cellulite esce fuori con l'allenamento, ma non è causata dall'allenamento in sé!!! Al contrario, la cellulite si forma sul tessuto molle e non sui muscoli, dunque più muscoli si creano meno cellulite si avrà.

3. Riposare è necessario per il benessere del corpo a 360°. Dormire almeno 7-8 ore a notte rigenera il corpo, una buona qualità del sonno aiuta a combattere lo stress, che sappiamo essere uno dei principali fattori di accumulo di tossine nocive non soltanto per la cellulite stessa.
4. Non indossare indumenti stretti favorisce il microcircolo, quindi è meglio evitare jeans attillati che bloccano la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti e preferire abiti comodi. Vale lo stesso per lavori abbastanza sedentari, come quelli d'ufficio, in cui si è costretti a stare seduti per parecchio tempo, talvolta accavallando le gambe: per questo motivo è bene sgranchirsi un po' ogni tanto per evitare il ristagno di liquidi ed adipe.

- **METODI E TRATTAMENTI PROFESSIONALI**

Per combattere la cellulite, esistono anche una serie di trattamenti professionali decisamente intensivi e invasivi. Tra i principali metodi vi sono:

- I. **LA PRESSOTERAPIA:** un trattamento medico-estetico che migliora il rendimento del sistema circolatorio e linfatico premendo le zone interessate con un'apparecchiatura specifica, così da stimolare il drenaggio dei liquidi.
- II. **LA MESOTERAPIA:** un trattamento che consiste nell'iniettare delle soluzioni farmacologiche sottopelle attraverso piccoli aghi, che aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso, a tonificare ed elasticizzare la pelle.
- III. **IL LASER:** un trattamento basato sull'emissione di un fascio di luce concentrata, la cui lunghezza d'onda varia in base alla condizione specifica da trattare. Il fascio di luce è in grado di penetrare i tessuti e, grazie al calore provocato, aiuterà a drenare i liquidi e favorire il ripristino della circolazione nelle zone interessate.
- IV. **LA LIPOSUZIONE:** è la tecnica più invasiva poiché consiste in un vero e proprio intervento chirurgico con cui si asporta il grasso in eccesso tramite una cannula.

- **COSA FACCIO IO PER OVVIARE AL PROBLEMA:**

- ✓ Bilancio bene i macronutrienti.
- ✓ Consumo cibi semplici, poco elaborati e privi di conservanti.
- ✓ Consumo frutta ricca di potassio e verdura con proprietà drenanti ed antinfiammatorie.
- ✓ Limite il tonno in scatola, contenente una quantità di sodio non indifferente, a max 2 volte a settimana.
- ✓ Limite la fesa di tacchino, anch'essa ricca di conservanti, sale, nitriti e nitrati, a max 1 volta a settimana (non ne consumo in estate).
- ✓ Limite i latticini, anche i magri, a max 2 volte a settimana, in quanto la qualità del latte da allevamento intensivo è spesso pessima (non ne consumo in estate).

- ✓ Bevo il giusto quantitativo di acqua (che non è uguale per tutti).
- ✓ Utilizzo il sale solo nell'acqua di cottura di riso/pasta.
- ✓ Mi alleno in palestra concentrandomi su esercizi anaerobici con i pesi.
- ✓ Limito l'attività cardio a 2 volte a settimana, prediligendo scala e camminata su tapis – roulant in salita.
- ✓ Non accavallo le gambe (o per lo meno cerco di farlo), dato che anche il mio è un lavoro sedentario.
- ✓ Sotto la doccia alterno getti d'acqua fredda sulle zone interessate.
- ✓ Idrato la pelle con una qualsiasi crema idratante (non è importante che sia 'anticellulite').

SOTTOLINEO CHE QUANTO APPENA LETTO È FRUTTO DELLA MIA RICERCA, DUNQUE PRENDETE TUTTO SEMPLICEMENTE A SCOPO INFORMATIVO. MI ESONERO DA QUALUNQUE RESPONSABILITÀ, IN QUANTO SONO QUI A SCRIVERVI DI PRENDERE QUESTE INDICAZIONI COME TALI, POICHÉ NON SOSTITUISCONO QUELLE DI UNA FIGURA PROFESSIONALE E COMPETENTE, CHE SARÀ IN GRADO DI ADOTTARE LE STRATEGIE PIÙ ADATTE AL VOSTRO CASO.

BY _LOVEFORGHISA