



di Gerardo Martino*

Buccia d'arancia, che terrore!

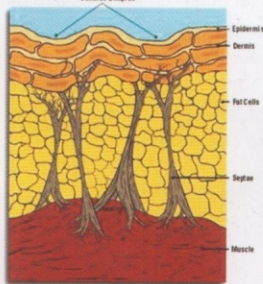


Con l'arrivo dell'estate torna l'incubo della cellulite

Abbiamo accennato, nello scorso numero, al problema della cellulite come possibile conseguenza di uno sconsiderato uso di tacchi alti, a causa di un'alterata distribuzione del peso sul piede. Affrontiamo diffusamente, in questo mese, l'argomento cellulite.

da alterazioni vascolari; il terzo dalla pelle a buccia d'arancia, da sensibilità alterata, piccoli e grandi noduli, dolori alla palpazione e indurimento del grasso sottocutaneo (liposclerosi). E' quindi classificabile in primaria o secondaria, molle o flaccida, dura o compatta.

COS'E' LA CELLULITE E COME SI FORMA



Tra il derma e la fascia muscolare è situato il pannicolo adiposo, il grasso, per intenderci, con tre funzioni precise: evitare la dispersione di calore, proteggere le strutture interne dai traumi, costituire una riserva energetica. Il grasso è composto da adipociti (cellule adipose), oltre che da trabecole

fibrose e vasi sanguigni, e si accumula in maniera diversa nel corpo maschile e in quello femminile. Nell'uomo tende a depositarsi intorno alla fascia addominale, nelle donne intorno a cosce, glutei e fianchi con una modalità che può essere localizzata o generalizzata. La cute diventa cellulitica a causa della retrazione imposta alle fibre della pelle per l'aumento del pannicolo adiposo. Quando queste fibre vengono stirate, si genera una trazione verso il basso degli strati più superficiali dell'epidermide. A questo si aggiunge una anomalia del circolo linfatico con una tendenza all'edema (gonfiore) e per questo la cellulite prende il nome di "pannicolite edematosa sclerosante", o meglio ancora, per essere più tecnici, "paniculopatia e demato-fibrosclerotica".

STADI DELLA PATOLOGIA

In base alla gravità della patologia, la cellulite si può dividere in tre livelli differenti. Il primo è costituito da un aumento della pastosità della pelle e dall'edema; il secondo da un aumento del grasso sottocutaneo, da ipotermia e

CAUSE SCATENANTI

Possono determinare l'insorgere della cellulite cause genetiche oppure ormonali. Altre cause possono essere di natura costituzionale e vascolare. Sono aggravate da stress, fumo, alcool, vita sedentaria, malattie epatiche, alimentazione squilibrata, disturbi intestinali, ritenzione idrica marcata, e, come accennato negli scorsi numeri, problemi posturali.

COME COMBATTERLA?

Va da se che per combatterla bisognerà controllare anzitutto il peso corporeo, seguire una corretta alimentazione, usufruire di massaggi, trattamenti estetici o rimedi naturali, praticare una regolare attività fisica e riequilibrarsi a livello posturale, per garantire un appoggio plantare funzionale. I trattamenti possono essere per uso topico (creme o lozioni), fisici non invasivi (endermologia, laser, ultrasuoni), fisici invasivi (elettrolipolisi, mesoterapia, ozonoterapia), chirurgici (liposuzione, ecc.) e, infine, sulla persona (dieta, esercizio fisico, massaggi).



Nel prossimo numero affronteremo, nello specifico, le metodologie per una corretta attività fisica per combattere la cellulite, onde evitare errori che potrebbero aggravarla.

Per informazioni:
Gerardo Martino
329 12 20 041
oppure presso UBU RE
Il centro del corpo e della mente
080 483 94 42

*personal trainer