

Cellulite: le 5 curiosità che non conosci

Sfatiamo le convinzioni errate sull'ineestetismo cutaneo più odiato dalle donne



In Italia sono 20 milioni le donne che hanno a che fare con la cellulite, e altrettante credono di averla. Non sempre, però, le convinzioni su questo inestetismo e sui modi per combatterlo sono corrette. Ecco le “chicche” anticellulite presentate dal dottor Antonio Stamegna, Presidente della Società Italiana di Endocrinologia Estetica.

Non solo grasso

L'errore più diffuso è pensare che la cellulite sia dovuta esclusivamente all'accumulo di grasso. L'ineestetismo, invece, può comparire **anche se si ha ritenzione di liquidi e/o rilassamento muscolare**. A seconda della componente che prevale, i trattamenti cambiano (per esempio, se hai ritenzione di liquidi, possono bastare dieta e movimento) e per questo è importante capire di quale tipo di inestetismo soffri (fai il test: “Che cellulite hai?”), **magari con l'aiuto di un endocrinologo estetico**, una nuova figura che analizza il problema sotto tutti gli aspetti.

Ipotiroidismo

Sei magra ma il grasso si accumula tutto su gambe e cosce? Potresti avere la tiroide che funziona meno di quanto dovrebbe. Attenzione, però, perché l'ipotiroidismo può essere così lieve da alterare solo leggermente i valori degli esami. In questi casi **ai tessuti periferici, come gambe e cosce, arrivano pochi ormoni tiroidei**, che bruciano i grassi. Il risultato è un accumulo di buccia d'arancia proprio lì. La soluzione? Una **dieta cronobiologica** e una crema a base di una sostanza simile agli ormoni tiroidei, che agisce localmente e che deve essere prescritta dal medico.

No alle diete restrittive

Secondo una ricerca dell'Università del North Carolina (USA), il 53% delle donne normopeso è comunque a dieta, e il 16% segue **diete da 1000 calorie al giorno, cioè troppo restrittive**. Queste diete non servono a eliminare la cellulite, perché fanno perdere massa magra (cioè muscoli) svuotando il seno e il viso, ma non eliminano i cuscinetti su gambe e glutei.

Dieta cronobiologica

Per limitare i cuscinetti devi imparare a mangiare a seconda delle ore del giorno. La regola più importante è **fare una buona colazione** (a base di latte o yogurt magri e fette biscottate), un **pranzo abbondante** (a base di pasta o riso, con frutta e verdura) e una **cena light** (a base di minestre e pesce o carni magre). In particolare **evita gli eccessi dopo le 17**, perché dopo quest'ora l'organismo **brucia meno calorie** e rischi di accumulare grassi. Prima di metterti a dieta cerca di **favorire la circolazione locale** con creme e integratori a base di sostanza attivanti (per esempio derivati della vite rossa, centella ecc.). La carenza di ossigeno dovuta a una cattiva circolazione locale riduce la capacità di bruciare i grassi che si accumulano su gambe e glutei.

Dieta di recupero

Se qualche volta trasgredisci, e ti concedi cibi ricchi di sale e grassi, non ti preoccupare. Per recuperare **basta seguire una dieta purificante per un paio di giorni**. A colazione concediti un caffè e un frutto. Fai due spuntini al giorno con frullati o macedonia. A pranzo opta per il riso con verdure e a cena preferisci il pesce, cotto al vapore, alla griglia, al cartoccio o al forno.

In Italia sono 20 milioni le donne che hanno a che fare con la cellulite, e altrettante credono di averla. Non sempre, però, le convinzioni su questo inestetismo e sui modi per combatterlo sono corrette. Ecco le "chicche" anticellulite presentate dal dottor Antonio Stamegna, Presidente della Società Italiana di Endocrinologia Estetica.

Non solo grasso

L'errore più diffuso è pensare che la cellulite sia dovuta esclusivamente all'accumulo di grasso. L'inestetismo, invece, può comparire **anche se si ha ritenzione di liquidi e/o rilassamento muscolare**. A seconda della componente che prevale, i trattamenti cambiano (per esempio, se hai ritenzione di liquidi, possono bastare dieta e movimento) e per questo è importante capire di quale tipo di inestetismo soffri (fai il test: "Che cellulite hai?"), **magari con l'aiuto di un endocrinologo estetico**, una nuova figura che analizza il problema sotto tutti gli aspetti.

Ipotiroidismo

Sei magra ma il grasso si accumula tutto su gambe e cosce? Potresti avere la tiroide che funziona meno di quanto dovrebbe. Attenzione, però, perché l'ipotiroidismo può essere così lieve da alterare solo leggermente i valori degli esami. In questi casi **ai tessuti periferici, come gambe e cosce, arrivano pochi ormoni tiroidei**, che bruciano i grassi. Il risultato è un accumulo di buccia d'arancia proprio lì. La soluzione? Una **dieta cronobiologica** e una crema a base di una sostanza simile agli ormoni tiroidei, che agisce localmente e che deve essere prescritta dal medico.

No alle diete restrittive

Secondo una ricerca dell'Università del North Carolina (USA), il 53% delle donne normopeso è comunque a dieta, e il 16% segue **diete da 1000 calorie al giorno, cioè troppo restrittive**. Queste diete non servono a eliminare la cellulite, perché fanno perdere massa magra (cioè muscoli) svuotando il seno e il viso, ma non eliminano i cuscinetti su gambe e glutei.

Dieta cronobiologica

Per limitare i cuscinetti devi imparare a mangiare a seconda delle ore del giorno. La regola più importante è **fare una buona colazione** (a base di latte o yogurt magri e fette biscottate), un **pranzo abbondante** (a base di pasta o riso, con frutta e verdura) e una **cena light** (a base di minestre e pesce o carni magre). In particolare **evita gli eccessi dopo le 17**, perché dopo quest'ora l'organismo **brucia meno calorie** e rischi di accumulare grassi. Prima di metterti a dieta cerca di **favorire la circolazione locale** con creme e integratori a base di sostanze attivanti (per esempio derivati della vite rossa, centella ecc.). La carenza di ossigeno dovuta a una cattiva circolazione locale riduce la capacità di bruciare i grassi che si accumulano su gambe e glutei.

Dieta di recupero

Se qualche volta trasgredisci, e ti concedi cibi ricchi di sale e grassi, non ti preoccupare. Per recuperare **basta seguire una dieta purificante per un paio di giorni**. A colazione concediti un caffè e un frutto. Fai due spuntini al giorno con frullati o macedonia. A pranzo opta per il riso con verdure e a cena preferisci il pesce, cotto al vapore, alla griglia, al cartoccio o al forno.

di Stefania Rattazzi