

Trattamenti anticellulite

Le disfunzioni degli organi interni trovano spesso sfogo sulla pelle e la cellulite non fa eccezione. La P.e.f.s. – acronimo di pannicolopatia-edemato-fibro-sclerotica, termine medico per indicare la cellulite – si manifesta, in un primo stadio, con il classico effetto “a buccia d’arancia”: la pelle ha una ridotta elasticità e presenta edemi. Fino ad arrivare a un effetto “a materasso” (quarto stadio) con marcati avvallamenti e formazioni di macronoduli.

Possono essere evidenti anche capillari dilatati, varici, ecchimosi spontanee o micro traumi, prurito, formicolii, senso di pesantezza alle gambe. Il danno causato dalla cellulite è a carico del tessuto adiposo con scompaginamento strutturale e alterazioni delle funzioni metaboliche: la disfunzione è del microcircolo con problemi che interessano il ritorno venoso causato dall’alterata elasticità e permeabilità dei vasi.

Il disturbo, nello specifico, interessa l’ipoderma, lo strato al di sotto del derma che svolge o una funzione lipolitica (scioglimento dei grassi) o di liposintesi (deposizione dei grassi).

Alla base c’è quindi la microcircolazione del tessuto adiposo: quando compromessa determina aumento del volume delle cellule adipose, ritenzione idrica e stasi di liquidi negli spazi tra cellule.

Un problema multifattoriale

In realtà non conosciamo la causa della cellulite. Alla base sembra esserci un danno della matrice interstiziale – colei che garantisce l’equilibrio di base dell’organismo – intesa come unità funzionale (composta da cellule, tessuto connettivo, tessuto di sostegno e capillari) nella quale avvengono scambi umorali tra capillari di piccolo calibro, cellule del tessuto connettivo e terminazioni nervose. La cellulite, per essere chiara, è una malattia di tipo multifattoriale: concorrono alla sua comparsa fattori genetici (il sesso femminile: la parte inferiore del corpo delle donne è bersaglio di estrogeni e progesterone), squilibri ormonali (patologie endocrine, pillola anticoncezionale), fumo di sigaretta(danno da radicali liberi), disordini alimentari (sovrappeso e obesità con eccessiva assunzione di grassi e zuccheri), disbiosi (l’alterazione della flora batterica, associata a stipsi), scarsa attività fisica, alterazioni posturali, indumenti troppo stretti, stress fisico e psichico.

Come affrontarla

In uno stadio iniziale è sufficiente seguire un’alimentazione integrata di vitamine (A,C,E) che, per l’azione antiossidante e la capacità di concorrere alla formazione di collagene di buona qualità, consente di avere pelle e vasi più elastici; una regolare attività fisica: la contrazione muscolare sostiene la contrattilità delle pareti vasali che più facilmente spingono il sangue contro gravità durante il ritorno venoso, aiutando anche a mantenere il peso corporeo; indossare calze elastiche a compressione graduata e decrescente dalla caviglia alla coscia: riducono gonfiore e pesantezza degli arti inferiori, sostenendo la circolazione.

E se ci sentiamo di consigliare l’approccio olistico perché i trattamenti complementari contrastano l’alterazione circolatoria, gli accumuli adiposi e il ristagno di liquidi che tendono ad autoalimentarsi, invitiamo i caso di stadi avanzati o di repentine degenerazioni a sottoporsi ad accurate visite specialistiche, in primis dal dermatologo.

Ritenzione

Il ristagno di liquidi può essere smaltito in diversi modi: assumendo, con abbondante acqua, rimedi ad azione destoccante e detossificante come il galium aparine e

drenanti quali orthosifon, solidago, linfa di betulla; o riducendo l'assunzione di sale e zucchero che, essendo osmoticamente attivi, trattengono i liquidi. Altro organo preposto alla depurazione è l'intestino, per questo è importante mantenere la flora batterica efficiente, al fine di evitare un incremento delle tossine intestinali (disbiosi), preambolo di un possibile stato di intossicazione generale del corpo, le cui cause possono andare da cambiamenti dell'umore e del comportamento a alterazioni nell'assunzione del cibo. Nutrizione, cosmesi e rimedi naturali: ecco le tre soluzioni per riacquistare l'armonia delle forme, segno visibile di un ritrovato equilibrio in accordo con l'attuale concetto di salute intesa come "capacità di mantenere nel tempo uno stato di benessere psico-fisico".

Un aiuto dalla cosmetica

I cosmetici anticellulite sono prodotti che raggiungono il circolo sanguigno in piccola quantità. La loro azione è principalmente superficiale. Servono, infatti, a massimizzare gli effetti di uno stile di vita sano e di costanti massaggi circolari dal basso verso l'alto. Quasi tutti i cosmetici contengono ingredienti che possono essere associati a quattro tipi di azione: lipolitica (derivati dello iodio estratti da alghe); antiedemigena (contrasto ritenzione idrica) e protettiva dei capillari (estratti di mirtillo, vite rossa, ippocastano, edera, rusco e centella); termogenica (caffeine).