

Come eliminare la cellulite: dieta e attività fisica

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cellulite o pannicolopatia?

La **cellulite** è una condizione che interessa il **derma**, lo strato della pelle situato sotto l'epidermide, e si sviluppa prevalentemente **su cosce, glutei e addome superiore**. Colpisce più frequentemente **le donne in età fertile, indipendentemente dal fatto che siano in sovrappeso o obese**, e di rado interessa gli uomini, anche se, in alcuni casi, può comparire (sempre su pancia, cosce e glutei) se vi è una diminuzione dei livelli di androgeni (ormoni sessuali maschili).

- Il termine "**cellulite**" è tuttavia spesso **usato impropriamente**. La "cellulite" identifica **un'inflammatione**, mentre la denominazione più appropriata è "**pannicolopatia**". Più che un'inflammatione si tratta, infatti, **di un'alterazione del pannicolo sottocutaneo** favorita da **un ristagno dei vasi sanguigni e linfatici**.
- L'evoluzione di questa "pannicolopatia" passa attraverso un **aumento dei liquidi interstiziali**, cioè i liquidi che si trovano tra le cellule dei tessuti e che hanno la funzione di mediare gli scambi con i vasi sanguigni, una **carenza di ossigeno delle cellule adipose** (grasso), una **dissociazione dei setti sottocutanei**, una **riduzione di elasticità e spessore della pelle** e, alla fine, **uno stato di fibrosi cicatriziale**.
- La conseguenza sono le tipiche **modificazioni della cute a buccia d'arancia**, **la diminuzione della temperatura cutanea, smagliature e dolore o fastidio (maggiore sensibilità) alla pressione**.

Cause e fattori di rischio della cellulite

La causa della cellulite è ancora oggi oggetto di ricerche, probabilmente è dovuta a **un insieme di fattori**, come:

- **l'ereditarietà genetica;**
- **le alterazioni ormonali;**
- **le alterazioni del microcircolo venoso e linfatico;**
- **una cattiva alimentazione;**

- **la scarsa attività fisica** (o attività fisica assente).

Considerando l'importanza dei ristagni venosi e linfatici nel favorire la comparsa della cellulite, i fattori di rischio e le abitudini che andrebbero evitate per limitare l'evoluzione della cellulite sono:

- **l'eccessiva assunzione di sale, alcool e cibi zuccherati;**
- **l'accumulo di grasso** (tessuto adiposo) **sottocutaneo**. Tu sai quanto grasso hai nel corpo? **Calcola subito e gratis la tua percentuale di massa grassa, massa magra e BMI qui:**
- **il fumo**, poiché provoca ipossia tissutale, cioè **carenza di ossigeno a livello dei tessuti;**
- **la sedentarietà**, poiché **favorisce la stasi linfatica**.

Cellulite e peso

Un'alimentazione sana ed **equilibrata** e la pratica della **regolare attività fisica** non impediscono con certezza lo sviluppo della cellulite, tant'è che l'effetto di una dieta ipocalorica sulla pannicolopatia è ancora oggetto di dibattito. Tuttavia, sono condizioni che **sicuramente aiutano a contrastare l'inestetismo**.

- È stato osservato che **la perdita di peso è raramente seguita dalla riduzione della cellulite, anzi**. È ben noto che la pelle, dopo una perdita di peso importante, **aumenta il suo rilasciamento (lassità)** e questo può influire negativamente, mostrando in modo ancor più evidente le antiestetiche fossette di cellulite. Per questo motivo, il calo di peso dovrebbe essere **graduale e non troppo rapido**, proprio per non favorire la lassità dei tessuti cutanei.
- Se hai bisogno di **perdere qualche chilo in modo sano e progressivo**, puoi iscriverti a **Calorie&Menu della Salute**. Questo programma di controllo del peso ti fornisce, **del tutto gratuitamente, 4 menu equilibrati in nutrienti e personalizzati per le tue calorie giornaliere**, in modo da non ingrassare. Troverai anche un **piano di attività fisica** con esercizi aerobici e anaerobici adatti alla tua preparazione fisica. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi iscriverti alla **Dieta L.O.Ve (latto-ovo-vegetariana)**.

Attività fisica e cellulite

Bisogna dire in modo chiaro che **la cellulite non potrà mai essere eliminata completamente**. Tuttavia, la combinazione di una dieta sana e dell'esercizio fisico **ridurrà lo strato di grasso sotto la pelle, rendendo meno evidente la cellulite**. L'attività fisica praticata con continuità non solo aiuta ad evitare l'accumulo di tessuto adiposo, ma migliora anche il tono muscolare. Gli esercizi specifici per migliorare la circolazione delle gambe aiutano l'eliminazione delle scorie, la ritenzione dei liquidi e mantengono la pelle e il tessuto connettivo più sani. Va inoltre sottolineato che lo sport intenso produce acido lattico e smettendo l'attività sportiva è molto più probabile che si riscontri la pannicolopatia. **L'attività nell'acqua di mare è una delle migliori per combattere la buccia d'arancia**: ne abbiamo parlato **in questo articolo**.

Cibi da evitare per la cellulite

L'errore principale, quando si ha la cellulite, è spesso il **bere poca acqua** durante la giornata. La corretta idratazione prevede, infatti, il consumo di **8-10 bicchieri di acqua al giorno** (che corrispondono a circa 1.5-2 L). Alcuni sostengono che le acque oligominerali rispetto a quelle mineralizzate contrastino meglio la cellulite: si tratta di una **fake news**, poiché ciò che è importante è il **volume giornaliero di acqua assunto**, più che la sua qualità. Di conseguenza, è bene **evitare cibi che causano ritenzione idrica, favorendo il ristagno linfatico e venoso**, come:

1. **Sale**. È consigliabile ridurre al minimo il sale aggiunto alle pietanze per insaporirle (es. nell'acqua di cottura della pasta, nell'insalata, nelle verdure, etc.) poiché è un'importante **fonte di sodio**, elemento con un ruolo primario nella distribuzione dei liquidi corporei (**un suo eccesso favorisce il ristagno dei liquidi**). Al posto del sale, è possibile utilizzare **le spezie** oppure un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire i primi piatti e i passati di verdure. Questo formaggio contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta **buone proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali** per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. **Un'insalatona** mista con 40-50 g di scaglie di Grana Padano DOP, ad esempio, è un piatto unico nutriente e saporito anche senza aggiunta di sale.
2. **Cibi in salamoia**, poiché estremamente ricchi di sale.

3. **Legumi, pomodori pelati, zuppe, carni, tonno ed altri alimenti in scatola**, a causa del loro alto contenuto di sodio previsto per la conservazione.
4. **Insaccati** come salsiccia, salame, coppa, etc. a causa del loro elevato contenuto di sale previsto nei processi di lavorazione, stesso concetto per il **pesce affumicato sottovuoto**.
5. **Merendine confezionate, margarine, creme spalmabili, hamburger e patatine fritte** o altri cibi tipici dei fast-food (junk food), **pizzette e focacce** etc., perché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di **grassi saturi trans**, dannosi per il tessuto vascolare e la circolazione sanguigna.
6. **Zucchero aggiunto** (bianco o di canna, miele, sciroppi, etc.), sia quello presente in **alimenti e bevande industriali e/o artigianali**, sia quello aggiunto agli alimenti fatti in casa: **cola, tè freddi, succhi di frutta e bibite dolcificate in genere, biscotti, dessert, caramelle, sciroppi aromatizzati, cioccolata al latte**, etc. Questi alimenti possiedono un elevato contenuto di zuccheri semplici che, se consumati in eccesso, possono determinare un incremento di peso. È bene **abituarsi a non bere bevande zuccherine e a non aggiungere zucchero nel tè o caffè della giornata**. D'estate attenzione a **granite e ghiaccioli**: sembrano placare la sete sul momento, ma in realtà la fanno aumentare, aumentando anche il fabbisogno di acqua.
7. **Alcool**, inclusi vino e birra, in quanto ricco di **calorie vuote**.

Una dieta sana può migliorare la pelle e il tessuto connettivo rendendoli più forti, più sani e più elastici. Rimanere idratati e mangiare bene eviterà quindi la ritenzione idrica che esacerba la comparsa della cellulite.

Cibi anticellulite

Va subito detto che **non esiste una vera e propria dieta anticellulite**, ma se proprio volessimo definirla, potremmo usare tre parole chiave per descriverne i capisaldi: **idratazione, varietà, freschezza**.

Per combattere la cellulite occorre consumare:

1. **Acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno**. Come detto nei capitoli precedenti, l'idratazione è fondamentale per un buon funzionamento del sistema vascolare. Molti pensano che, bevendo di più, i liquidi vengano trattenuti maggiormente quando c'è un problema di ritenzione idrica; invece, è proprio grazie ad una corretta idratazione quotidiana che stimoliamo il fisiologico meccanismo di eliminazione delle tossine. Per raggiungere una corretta idratazione **si possono bere anche tè, tisane e infusi non zuccherati** o anche **1-2 tazzine di caffè amaro** al giorno, poiché la caffeina aumenta la diuresi.
2. **Verdura cruda o cotta**, almeno una porzione ad ogni pasto. Preferire peperoni e pomodori (crudi), radicchio, lattuga, etc., poiché ricchi di **vitamina C**, le verdure di colore rosso-arancione (come zucca e carote) per il loro elevato contenuto di **betacarotene** e le verdure viola-blu per **gli antociani e i bioflavonoidi**. I **broccoli**, invece, contengono **l'acido alfa lipoico** che aiuta a mantenere elastico e tonico il collagene dei tessuti cutanei e a contrastare la cellulite, mentre agli **asparagi** vengono riconosciute grandi proprietà diuretiche per l'alto contenuto d'acqua. Anche altre verdure ricche di acqua, come finocchi, carciofi, cetrioli o sedano, favoriscono la diuresi e possono essere consumati anche come estratti. **Attenzione a non condire le verdure con troppo sale, olio o altre salse grasse**.
3. **Frutta**. Consumarne tre porzioni al giorno preferibilmente **con la buccia** (naturalmente se commestibile e ben lavata). Privilegiare i frutti di color rosso-blu, come **mirtilli, ribes e more**, ricchissimi di **antociani** (particolarmente utili per il microcircolo), oppure **l'ananás** poiché grazie al contenuto di **bromelina**, un enzima che svolge un'azione antinfiammatoria, favorisce l'eliminazione dei liquidi. **Arance, mandarini, limoni e agrumi in generale** (in particolare il pompelmo rosa perché anche ipocalorico), oppure **fragole e kiwi**, perché sono frutti ricchi di vitamina C. Consigliati anche **melone e melograno** poiché contengono ottime dosi di betacarotene, infine **l'anguria** che è ricchissima di acqua. L'importante è **non superare i 450-500 g di frutta al giorno** per non rischiare l'eccesso di fruttosio, lo zucchero della frutta.
4. **Pesce**, importante fonte di **iodio e acidi grassi polinsaturi Omega 3**. Questi grassi migliorano l'elasticità delle membrane delle cellule, comprese quelle vascolari, e hanno effetti antitrombotici per il microcircolo. Preferire quello azzurro, di piccola taglia e dei nostri mari, anche 3-4 volte a settimana.
5. **Carni bianche**, come pollo e tacchino, eventualmente da marinare nel limone.
6. **Frutta secca a guscio**, come **noci o mandorle**, e **semi** per il loro elevato contenuto in Omega 3.

7. **Spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto a bassa acidità** per insaporire gli alimenti riducendo il consumo di sale.

Il **peperoncino**, in particolare, grazie alla presenza di **capsaicina**, sembra migliorare la circolazione periferica.

8. **Alimenti integrali** come riso integrale, pasta integrale, pane integrale etc., che riducono il picco glicemico. Come pane, preferire quello tipo toscano (senza o con poco sale).

Integratori per circolazione e cellulite

Alcuni **integratori** (con estratti di betulla, pilosella, tarassaco, bromelina, o a base di caffeina) possono essere utili coadiuvanti in un percorso di trattamento globale della cellulite per la naturale azione drenante/diuretica e lipolitica. Tuttavia, se assunti da soli, l'efficacia resta purtroppo limitata. Avendo un'origine edematosa, vale a dire una ritenzione di liquidi nel pannicolo adiposo superficiale, la cellulite risponde in fase iniziale a tutte le terapie in grado di favorire la circolazione linfatica e lo svuotamento dei ristagni liquidi degli arti. **Si può anche intervenire con integratori a base di alghe ricche di iodio, che hanno** un'azione simile alla levotiroxina, un farmaco usato per la terapia della pannicolopatia. **Tuttavia**, un uso eccessivo e prolungato di questi integratori potrebbe causare **problemi a chi soffre di tiroide, pertanto, è opportuno usarli solo se prescritti dal medico.**

In qualsiasi caso, il trattamento della cellulite deve sempre essere personalizzato e l'assunzione degli integratori va concordata preventivamente con il proprio medico.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- *Arora G, Patil A, Hooshanginezhad Z, Fritz K, Salavastru C, Kassir M, Goldman MP, Gold MH, Adatto M, Grabbe S, Goldust M. Cellulite: Presentation and management. J Cosmet Dermatol. 2022 Feb 1. doi: 10.1111/jocd.14815. Epub ahead of print. PMID: 35104044.*
- *Sadick N. Treatment for cellulite. Int J Womens Dermatol. 2018 Oct 22;5(1):68-72. doi: 10.1016/j.ijwd.2018.09.002. PMID: 30809581; PMCID: PMC6374708.*
- *Escudier B, Fanchon C, Labrousse E, Pellae M. Benefit of a topical slimming cream in conjunction with dietary advice. Int J Cosmet Sci. 2011 Aug;33(4):334-7. doi: 10.1111/j.1468-2494.2010.00630.x. Epub 2011 Feb 1. PMID: 21284660; PMCID: PMC3206221.*
- *Luebberding S, Krueger N, Sadick NS. Cellulite: an evidence-based review. Am J Clin Dermatol. 2015 Aug;16(4):243-256. doi: 10.1007/s40257-015-0129-5. PMID: 25940753.*

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}