



**PROGRAMMA**

**CELLULITE**

**E-book**

**VINCERE LA  
CELLULITE**



**MAURIZIO AMATO  
NATUROPATA**

## INFORMAZIONI

Le informazioni contenute in questo ebook sono puramente divulgative. Tutte le terapie, i trattamenti e i consigli di qualsiasi natura, prima di essere seguiti devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. Niente di ciò che viene descritto in questo ebook deve essere utilizzato dal lettore o da chiunque altro a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione psicofisica. L'autore non si prende nessuna responsabilità per gli effetti negativi causati dal cattivo utilizzo delle informazioni qui contenute.

## PREMESSA

Questa guida vuole presentare in maniera semplice e pratica l'approccio alla cellulite, primariamente dal lato nutrizionale (quello in cui maggiormente si commettono errori). La difficoltà sta nel distaccarsi dall'idea che la cellulite sia solo grasso accumulato. Essa, infatti, deriva da una moltitudine di fattori interdipendenti. Ecco perché qui si parlerà di quello che è giusto fare dal punto di vista alimentare, dando però un'occhiata anche a stile di vita ed esercizio fisico.

Fatta questa premessa, cerchiamo di capire come ragionare per costruire uno stile di vita e di alimentazione che riesca ad opporsi agli inestetismi della cellulite.

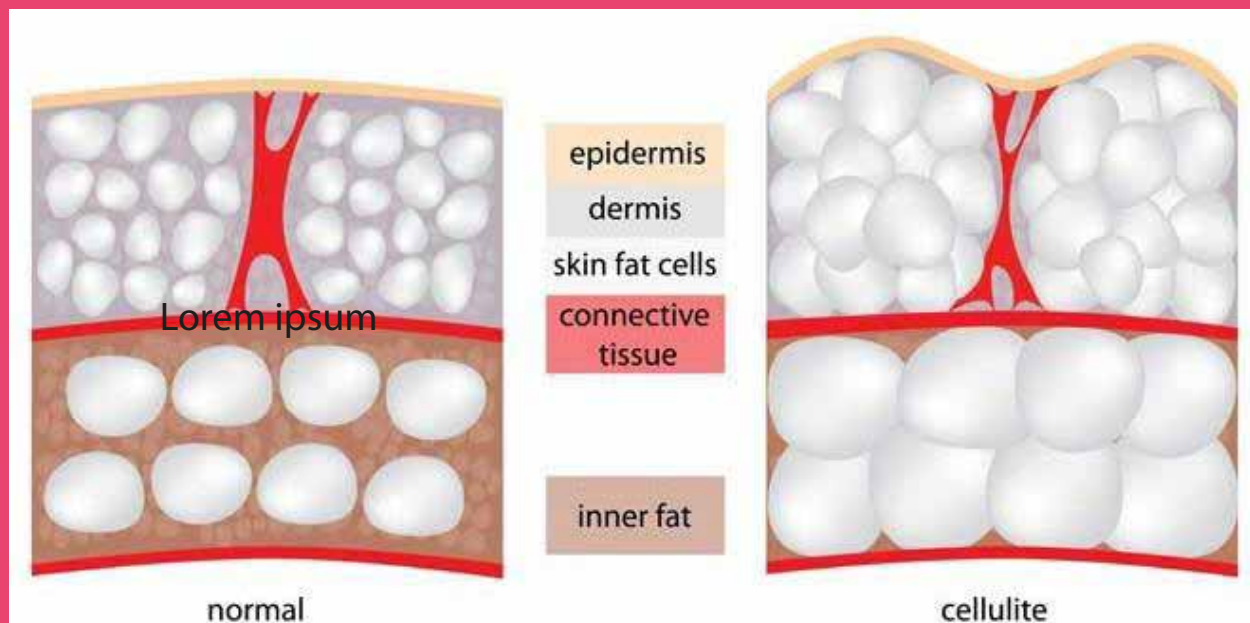


## COS'E' LA CELLULITE

La definizione è: "Insieme di protrusioni del tessuto adiposo sottocutaneo nello strato reticolare del derma".

È un disturbo molto diffuso tra la popolazione, in particolar modo quella femminile (in Italia interessa circa il 50% delle donne) ed è la tendenza dell'organismo a trattenere liquidi. Questi si accumulano maggiormente nelle zone già predisposte all'accumulo dei grassi come cosce, glutei, fianchi, addome.

In medicina questo accumulo anomalo di liquidi viene definito "edema". L'edema è una condizione di metabolismo alterato dove, a causa di un cattivo funzionamento del sistema venoso e linfatico, questi liquidi, ricchi di tossine, ristagnano e vanno ad alterare un metabolismo cellulare già sofferente per un ridotto apporto di ossigeno e nutrienti. Di seguito due immagini che mostrano a sinistra un tessuto senza cellulite ed uno con :



Il problema salta subito all'occhio: quel "pezzo" di collagene a causa di fattori scatenanti, non riesce più a reggere i due strati connettivali e gli adipociti iniziano a protendere sulla superficie del derma.

Ci sono poi delle aggravanti, che sono:

- Cattiva circolazione
- Poca elasticità dei tessuti
- traumi;
- aumento del volume degli adipociti (ingrassamento, che genera un circolo vizioso).

## GLI ESTROGENI

L'eccesso di estrogeni predispone alla cellulite.

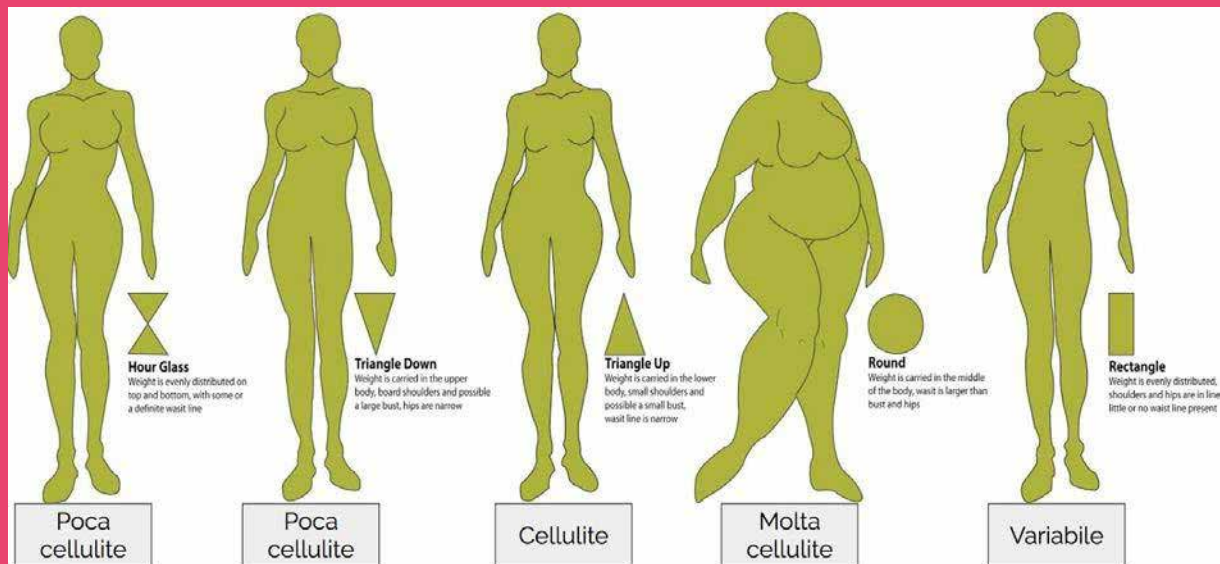
Le due parole chiave sono "eccesso" e "predisposizione". Avere estrogeni è fisiologico, sia per l'uomo che per la donna; averne in eccesso può dare dei problemi.

Compreso che si tratti di una situazione para-fisiologica (ovvero non inquadrabile come patologica) cerchiamo dunque di capire come ridurre al massimo il rischio ed opporci quindi alla comparsa della cellulite.

Innanzitutto, bisogna tener presente, come dicevamo, che alcune donne sono più predisposte di altre ad una produzione eccessiva di estrogeni.

Come fare a riconoscerle? Semplicemente tramite analisi visiva

Ecco qui un buon punto di inizio:



## GLI ESTROGENI

La donna più predisposta a cellulite ha carenza di androgeni e GH ed eccesso di estrogeni e insulina.

Gli estrogeni, specie in certi distretti, in quantità eccessive, hanno azione pro- lipogenetica (fanno ingrassare) e anti-lipolitica (si oppongono al dimagrimento).  
POSSIAMO RIASSUMERE DICENDO CHE PARTE DEL PROBLEMA  
"CELLULITE E RITENZIONE IDRICA" E' GENETICO.



## COMPRENDERE LA CAUSA

Come ogni strategia che si rispetti, occorre fare un lavoro di “analisi”.  
In questo caso, occorre analizzare cosa causa la cellulite e conseguentemente buttar giù la strategia da mettere in atto per combatterla.

Quelli che possiamo definire i punti chiave della cellulite, sono:

Fattori circolatori: nei punti in cui si forma cellulite, ci sono problematiche circolatorie (capillari intasati, scarsa ossigenazione, infiammazione).

Fattori ormonali; come detto sopra, la prima causa è l'eccesso di estrogeni.

Fattori strutturali; per quanto già detto, l'eccesso di estrogeni induce l'indebolimento del collagene (l'“omino” sopra descritto, che perde forza nel tenere insieme le strutture connettivali).

## COME RICONOSCERE LA CELLULITE

Quando NON si ha cellulite?

Ovvero quando si è sani anche da un punto di vista estetico?

Quando, anche sui punti critici, la pelle ha queste caratteristiche:

Colore: rosa, non violaceo;

Temperatura: ben termoregolata;

Aspetto: liscio;

Infiammazione: plicabilità senza dolorabilità.

Ora però cerchiamo di capire come si presenta la situazione quando la cellulite è presente e come catalogare i vari “stadi” della cellulite.

## SCALA DI NURNBERGER-MULLER

Per comprendere la cellulite dovete pizzicare e leggere la valutazione nelle scala di Nurnberger-Muller. Questa permette di classificare la cellulite nei seguenti stadi:

Stadio 0: nessuna fossetta visibile in piedi o distesi; la pelle pizzicata mostra pieghe e solchi ma non un aspetto "a materasso".

Stadio 1: nessuna fossetta visibile in piedi o distesi; la pelle pizzicata mostra un aspetto a materasso.

Stadio 2: fossette spontanee in piedi, ma non distesi.

Stadio 3: fossette spontanee sia in piedi che distesi.

Si evince chiaramente che la cellulite vada per "gradi" e la peggiore è quella in cui si ha un aspetto a materasso sia in piedi che distesi e senza bisogno di pizzicare. Ma andiamo più a fondo.

### STADIO ZERO: NIENTE CELLULITE

Se il colorito della pelle è uniforme, non ci sono disomogeneità della temperatura della pelle neppure sui punti critici, la pelle è liscia e morbida e senza dolorabilità, allora non c'è cellulite ed eventuali inestetismi possono essere dovuti a transitoria ritenzione idrica o ad accumuli di grasso veri e propri.

La soluzione? Risolvere la ritenzione idrica o perdere quel lieve pannicolo di tessuto adiposo.



## SCALA DI NURNBERGER-MULLE

### STADIO UNO: GRADO DI CELLULITE BREVE

In questo stadio il colorito della pelle è violaceo nei punti critici (spesso anche sulle ginocchia o al loro interno), la temperatura può essere fortemente disomogenea tra punti critici e altri punti, la pelle non è liscia in alcune zone e può apparire dura e tesa, difficile da "pizzicare" (chi è solito fare la plicometria lo sa: non si può fare in certi punti).

La cellulite in questo caso è lievemente edematosa ed è - respiro di sollievo - totalmente reversibile. Questo è il grado di cellulite che interessa la maggior parte delle donne (e di alcuni uomini).

### STADIO DUE: GRADO DI CELLULITE INTERMEDIO

Il grado di cellulite temuto dalla maggior parte delle donne (e pochi uomini, quelli con tendenza ad un accumulo ginoide, i.e. sulle cosce più che sul torace) ed è meglio agire subito.

Il colorito della pelle nei punti critici è rosso-violaceo, cosce gambe e glutei sono prevalentemente freddi e la pelle è a materasso. La plica è meno difficile da prendere rispetto allo stadio 1, se non fosse per il dolore; la pelle risulta pastosa e con la presenza di piccoli noduli sottocutanei.

Questo è lo stadio della cellulite edematosa-fibrotica, reversibile ma non completamente: rimarranno sempre degli inestetismi (motivo per cui è meglio tamponare allo stadio 1 e non arrivare mai al 2).

## SCALA DI NURNBERGER-MULLE

### STADIO TRE: GRADI DI CELLULITE GRAVE

È una condizione che presuppone che ci sia molto adipe accumulato, ci si muove poco, si mangia male, si è sottoposti ad elevati livelli di stress e il suo quadro endocrino è tra i peggiori (innato o derivato). La cellulite in questo stadio non è reversibile (si migliora, ma non si avrà mai la pelle liscia), ciò non vuol dire che non ci si debba muovere a fare qualcosa: non è più un problema estetico, ma di salute (lo era anche prima, ma in questo stadio gli effetti sono più nefasti; infiammazione, citochine, rischiano di compromettere tutta la salute metabolica).

Paradossalmente in questo stadio il colorito della pelle e la temperatura sono normali, ciò che ci fa riconoscere la cellulite è qualcosa di molto più ovvio: la pelle è a materasso praticamente sempre. La plica è invece "molle" e gelatinosa, può essere poco dolorabile o non esserlo per niente.



## ALIMENTAZIONE

Senza dubbio una cattiva alimentazione (per esempio troppo ricca di sale che favorisce la ritenzione idrica) è senz'altro una causa molto importante.

La dieta anticellulite dovrebbe essere una dieta molto equilibrata e con effetto disintossicante, completa e varia in modo da garantire tutti i micronutrienti indispensabili.

Leggermente ipocalorica (soprattutto se è presente anche sovrappeso) ricca di frutta e verdura con moderata presenza di cereali integrali, scarsa in grassi e quasi priva di sale aggiunto.

Sono da bandire inoltre caffè ed alcol.

Importante è anche l'uso di integratori flebotonici cioè che proteggono le pareti dei capillari quali vitamina C, bioflavonoidi e anticianosidi.

Molto Utili anche sostanze drenanti quali il carciofo, la pilosella e il tarassaco.

## ALIMENTAZIONE

### COLAZIONE

- 1) Una tazza di latte parzialmente scremato.
- 2) Caffè d'orzo o normale.
- 3) Due fette biscottate o tre biscotti integrali.
- 4) Una spremuta di agrumi o un frutto oppure 1 cucchiaino di marmellata light.

### PRANZO

- 1) 80 gr. di pasta o riso integrale.
- 2) Un cucchiaino di olio di oliva.
- 3) 30 gr. di legumi (ceci, piselli, lenticchie) secchi, oppure 100 gr scatola
- 4) Insalata mista.

### CENA

- 1) 1 petto di pollo o una fetta di tacchino oppure 200 gr. di pesce magro (merluzzo o sogliola).
- 2) Insalata di lattuga : es: gr. 100 di lattuga, gr. 100 di pomodori, gr. 80 di ravanelli.
- 4) Un cucchiaino di olio di oliva
- 5) 30 gr. di pane integrale

### SPUNTINO: 1 FRUTTO MEDIO

## ALIMENTAZIONE

### CIBI SI - CIBI NO

| CONSIGLIATI       | SCONSIGLIATI        | VIETATI            |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| Frutta            | Pasticceria         | Affettati          |
| Verdura           | Carne rossa         | Cibi in scatola    |
| Olio di oliva     | Frutta secca        | Sale               |
| Pane integrale    | Caffè e tè          | Dado               |
| Pasta integrale   | Burro               | Salatini           |
| Yogurt            | Margarina           | Patate fritte      |
| Formaggi freschi  | Latte intero        | Fritti             |
| Latte scremato    | Gelati              | Hamburger          |
| Legumi            | Uova                | Panna              |
| Pesce             | Cereali raffinati   | Besciamella        |
| Carne bianca      | Formaggi stagionati | Maionese           |
| Succhi di frutta  | Sale dietetico      | Nutella            |
| Succhi di verdura | Vino                | Cioccolato         |
| Miele             | Zucchero di canna   | Frutta sciroppata  |
|                   |                     | Confetture         |
|                   |                     | Zucchero raffinato |
|                   |                     | Merendine          |

## ATTIVITA' FISICA

Anche se non è semplice capire come programmare l'allenamento in maniera "esatta" (e anzi scienza esatta non esiste in merito), la sicurezza è che bisogna fare attività fisica.

Combattere la cellulite solo con l'utilizzo di cosmetici, seppur ottimi, purtroppo non produrrà gli stessi risultati rispetto all'affiancamento ad un'attività fisica regolare.

Da evitare corsi di GAG, Zumba, Spinning e simili, che sottopongono a un forte stress le zone critiche ma anche l'intero organismo.

La condizione peggiore, insomma: forte infiammazione locale unita ad infiammazione generalizzata non fanno altro che peggiorare la situazione di ritenzione e cellulite.

Sì a belle passeggiate veloci, camminate, cyclette, nuoto e ad esercizi di tonificazione da abbinare .

Basta infatti veramente poco, ecco un paio di esempi di allenamenti che non richiedono più di 25 minuti (doccia compresa!)

tre volte a settimana:



## ATTIVITA' FISICA

### Beginner's Bodyweight Circuit



Perform 2-4 sets. Take as little rest or no rest between exercises. Rest for 60 seconds after each set. Perform this workout for 3-4 days a week.

#### 6 Body Weight Exercises : START



50 Jumping Jacks



25 Squats



15 Push-ups



30 Lunges (15/side)



30 Bicycle Crunches



60 Second Plank Hold



Rest for 60 seconds

Repeat & Complete 2 -4 Sets

## INTEGRATORI

### BENESSERE DRINK

forte drenante in polvere ad altissima concentrazione di principi attivi utili a drenare i liquidi in eccesso con effetto urto grazie agli estratti di piante depurative e diuretiche in alta concentrazione. Contiene, inoltre, gli aminoacidi che lavorano sul metabolismo dei lipidi nel fegato con Metionina, Colina e inositolo con funzione epatoprotettiva favorendo anche una sana secrezione biliare, ideale steatosi e fegato grasso o solo per depurare a fondo il proprio organismo.



## INTEGRATORI

### BENESSERE GAMBE

Benessere gambe è un integratore utile a combattere ristagni linfatici e cellulite con un'azione benefica nel riattivare la circolazione. Grazie a bromelina e ippocastano in alta concentrazione e alla massima titolazione, scioglie gli edemi e rinforza le pareti dei capillari risultando un valido aiuto sia in caso di cellulite che in caso di gambe pesanti con problemi di circolazione. Con l'uso costante ridurrà cellulite e andrà a rinforzare i capillari agendo su bellezza e benessere delle vostre gambe.



## COSMETICI

### FANGO BIO GEL

E' una preziosa miscela gelatinosa utile contro gli inestetismi della cellulite\* anche legati ad adipe e gonfiore. Svolge un'azione lipolitica/snellente\*\* grazie ad ingredienti attivi come caffè verde, rodisterolo (unalga rossa che lavora direttamente sui recettori degli adipociti) e fosfatidilcolina, ma anche drenante/anticellulite grazie agli attivi di caffeina, edera e rosmarino. Migliora inoltre il microcircolo e rinforza i capillari grazie alla presenza del mirtillo, vasoprotettore e antiossidante. La pelle ritroverà compattezza, tono ed un aspetto asciutto e levigato. Utilissimo anche contro ristagno linfatico, gambe gonfie e pesanti.



## COSMETICI

### CREMA CELL BIO URTO

Crema Anticellulite Bio unica ed innovativa.

Un vero e proprio trattamento urto per il corpo sia per problemi di cellulite o ritenzione idrica che di accumuli adiposi su pancia, cosce e fianchi. Anche ad azione rassodante ed elasticizzante dei tessuti.



## INTEGRATORI e COSMETICI

### BENESSERE DRINK

1/3 DI MISURINO DILUITO IN UN LITRO DI ACQUA DA BERE DURANTE LA GIORNATA.

### BENESSERE GAMBE

1 COMPRESSA A META' MATTINA ED UNA A META' POMERIGGIO, SEMPRE LONTANO DAI PASTI PRINCIPALI.

### FANGO BIO GEL

Applicare uno strato abbondante di FANGO GEL BIO e coprire con pellicola. Dopo 15/20 minuti massaggiare l'eccesso fino ad assorbimento: non necessita di risciacquo.

E' possibile utilizzare anche quotidianamente il fango spalmandolo come un normale gel ad assorbimento rapidissimo.

### CREMA CELL BIO URTO (solo per programma urto)

Massaggiare mattina e sera dal basso verso l'alto delicatamente fino ad assorbimento. Se al mattino si usa il fango gel, utilizzare la sera Cell Bio.



# E-book

## BIOGRAFIA

Ebook  
outside  
Dottor Massimo Spattini

## AUTORE

Maurizio Amato  
Naturopata  
Nutritional Consultant  
Naturopatia infantile  
Integrazione naturale