

COME COMBATTERE LA CELLULITE E LA RITENZIONE IDRICA

A cura di Maurizio Amato



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.

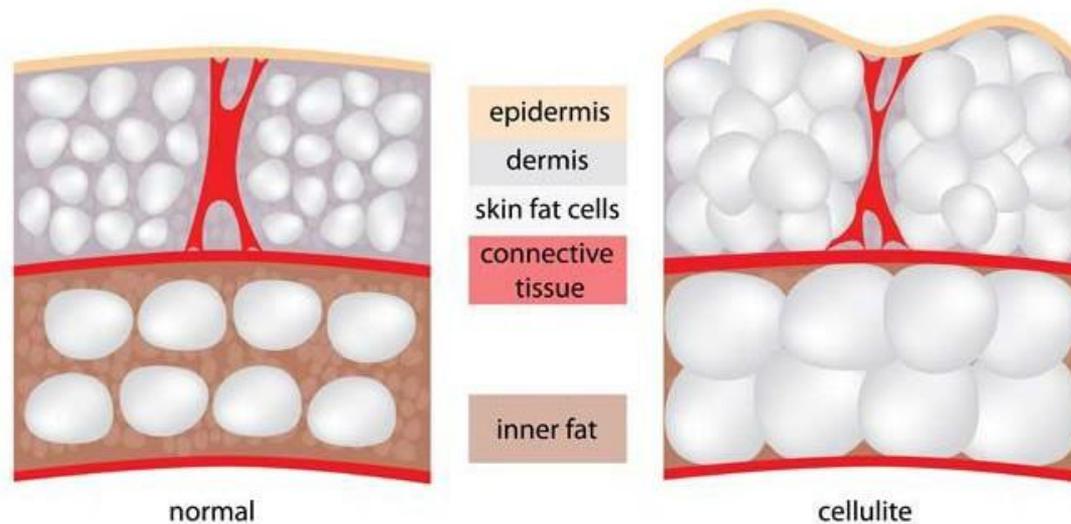
COS'E' LA CELLULITE?

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

E' 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 – predisposizione

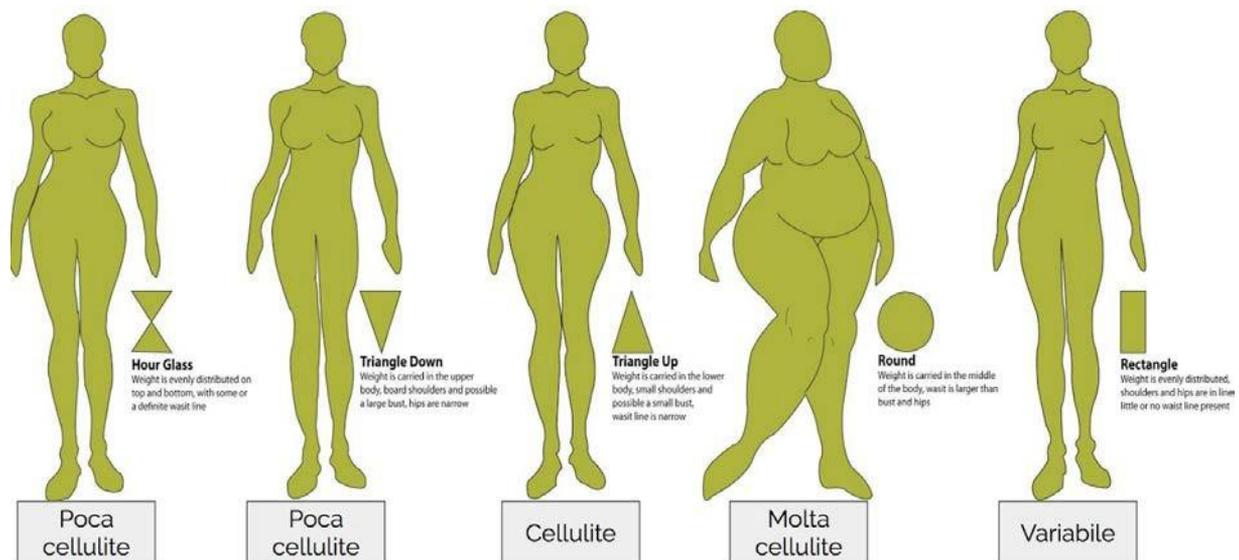
L'eccesso di estrogeni predispone alla cellulite.

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 parafisiologica (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:



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 e agire di conseguenza

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-Mulle

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 0: 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

Stadio 1: grado di cellulite lieve

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 2: 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).

Stadio 3: 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.



Immagine: Stadi della cellulite.

ALIMENTAZIONE

Più grassi, più lipolisi

Una dieta con pochi grassi è controproducente.

Perciò: no alle diete low-fat, specie quando sono associate a basse assunzioni proteiche, es. la cosiddetta “Dieta Mediterranea” che non è altro che una spinta a costruire diete prevalentemente basate sui carboidrati.

Quanto in basso si può scendere? O quale livello minimo non deve essere toccato? L'ideale secondo la mia esperienza è non andare sotto gli 0.8 g/kg di peso corporeo. Per la maggior parte, mai sotto i 60 g di grassi al giorno.

Il mistero del sale , quanto e come utilizzarlo

Un altro grande errore applicato alla battaglia alla cellulite è quello di togliere completamente il sodio/sale dalla dieta. In questo modo si induce il corpo a produrre grandi quantità di un ormone necessario per il riassorbimento di sodio e acqua (se non ne viene dall'esterno, l'organismo cerca di risparmiare sodio in questo modo

trattenendo quello presente)

Nella stragrande maggioranza dei casi chi ha problemi di ritenzione e cellulite assume poco sale e sodio in generale, magari inizia una dieta vegetariana e quindi ne introduce ancor meno, evita prodotti conservati e via dicendo. I

Se si segue questo tipo di logica (niente sale durante tutto il giorno) il mio consiglio è quello di assumere sale marino integrale in ragione di un pizzico preso con due dita al mattino con una grossa quantità di acqua (> 500 mL). Questo è sufficiente ad opporsi al meccanismo citato sopra per tutta la giornata e ridurre quindi, paradossalmente, la ritenzione idrica.

In caso di cellulite, l'attenzione all'alimentazione è obbligatoria e non offre sicuramente molto margine di errore.

Le basi nutrizionali per combattere la cellulite sono:

- Dieta con buon apporto proteico (almeno 1,5 g/kg);
- Dieta con apporto di carboidrati ridotto ma non quasi nullo (tra 70 e 100 g/die);
- Apporto di grassi che dipenderà dalla necessità o meno di perdere peso ma non basso (> 0,8 g/kg, come già detto sopra).

Chiarimenti sulla Dieta chetogenica

La dieta chetogenica per la cellulite può essere utilizzata e apportare ottimi benefici ma anche creare danni. Dove sta la differenza? Nel capire quando può essere applicata; in particolare, non bisogna puntare alla chetosi quando:

- Si è chetosi-resistenti; alcune persone non riescono proprio a raggiungere una chetosi soddisfacente per il mantenimento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo. In queste situazioni spingere sulla Dieta Chetogenica significa sottoporre il corpo a enormi (e inutili) stress: non fatelo!
- Si ha un passato di forti oscillazioni di peso da molto tempo (indicativamente, > 2 anni con delta tra pesi minimi e massimi > 5 Kg) o un plateu del dimagrimento da molto tempo (peso bloccato da > 6 mesi).

Se non ci si trova in queste condizioni, si può utilizzare quella che viene più o meno erroneamente chiamata liposcultura alimentare/dietetica che punta a massimizzare

la perdita di grasso corporeo riducendo al minimo quella di tessuto muscolare grazie alla chetosi.

Se a livello teorico può apparire molto complesso comprendere come i corpi chetonici possano fare ciò, a livello pratico la dieta risulta in:

- Proteine (da fonti magre, per tenere l'introito di grassi quanto più basso possibile);
- Verdure;
- Possibilmente acidi grassi essenziali.

Come potete notare in questo particolare tipo di alimentazione, i grassi sono molto bassi. Per questo motivo mi sento di raccomandare, per chi avesse intenzione di provare a sperimentare, di non superare le 4 settimane.

Ecco un esempio di schema alimentare chetogenico PSMF/Blackburn:

- Colazione: Shaker di proteine (15-30 g) o fonte proteica magra per arrivare a 15-30 g (un latticino magro o 3-4 bianchi d'uovo + 1 tuorlo);
- Pranzo & Cena: fonte proteica magra per arrivare a 15-30 g di proteine (carne/pesce/fonti vegane, in ragione di 150 g ca.); verdure;
- Spuntini eventuali: verdure crude.

Certo non è un percorso facile da seguire ma si può tentare per ottenere certi risultati

Se non si riuscisse ad entrare in chetosi nei canonici due o tre gg, si può introdurre qualche "tecnica" per spingere un po' su di essa per esempio seguendo qualche consiglio sotto indicato anche sommandoli :

1. Introdurre piccole "finestre" di digiuno: saltare la colazione è sufficiente;
2. Step 1 + Introdurre grassi a prevalenza MCT - Acidi grassi saturi a catena media, che favoriscono l'ingresso in chetosi;
3. Step 1 + Step 2 + Fare esercizio fisico blando a digiuno (bastano 10-15 minuti di attività aerobica - camminata veloce, corsa blanda, cyclette blanda);
4. Se ciò non dovesse bastare possono essere introdotti integratori consigliati.

ESERCIZIO FISICO

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:

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

1 50 Jumping Jacks

2 25 Squats

3 15 Push-ups

4 30 Lunges (15/side)

5 30 Bicycle Crunches

6 60 Second Plank Hold

Rest for 60 seconds

Repeat & Complete 2-4 Sets

RIASSUMENDO E PER CHIUDERE

- **Alimentazione:**

- No alle restrizioni caloriche prolungate (né eccessive);
- No alle diete ipocaloriche iperglucidiche (la “Mediterranea” insegnata nelle Università);
- Sì alla chetogenica in particolari condizioni e per brevi periodi.
- No all'assenza totale di sale
-

- **Esercizio fisico:**

- No agli allenamenti massacranti e intensivi
- No al cardio troppo prolungato (30-40 minuti possono invece essere d'aiuto);
- Sì a programmare l'allenamento e non "buttarsi a capofitto".
-
- **Stile di vita :**
 - Limitare lo stress il più possibile
 - Cercare di dormire bene
 - Utilizzare prodotti cosmetici anticellulite di buona qualità quotidianamente
 - Bere molta acqua naturale per favorire il transito e la diuresi
 - Assumere integratori che aiutino a disintossicare l'organismo
 - Stimolare la circolazione con benefici bagni , creme e integratori

Solo con l'azione combinata di questi tre punti si potranno ottenere davvero risultati ottimali nella lotta alla cellulite