

## LA CELLULITE

(PANNICULOPATIA FIBROEDEMATOSA)

La cellulite, chiamata scientificamente "panniculopatia fibro-edematosa", indica una condizione alterata del tessuto sottocutaneo (il pannicolo) ossia dello strato di tessuto ricco di cellule adipose che si trova sotto la pelle ed è caratterizzata da ipertrofia (aumento di volume) delle cellule adipose, ritenzione idrica e stasi di liquido negli spazi intercellulari. L'inizio della formazione della cellulite è da imputare all'insorgenza di una cattiva circolazione venosa e linfatica (la linfa è un liquido che raccoglie i materiali di scarto dell'organismo e scorre in canali paralleli a quelli del sangue) che causa un rallentamento del flusso sanguigno e una ritenzione di liquidi da parte dei tessuti.

**L'insorgere della cellulite si può dividere in tre fasi:**

- la **prima fase**, detta edematosa, è caratterizzata dalla presenza di edemi (gonfiori) localizzati soprattutto intorno alle caviglie, ai polpacci, alle cosce e alle braccia: questi gonfiori sono provocati dalla presenza nel tessuto adiposo di liquidi fuoriusciti dai vasi sanguigni;
- nella **seconda fase**, detta fibrosa, le cellule adipose, che non riescono più a svolgere le loro normali funzioni metaboliche a causa della presenza dei liquidi nei tessuti, si ingrossano comprimendo le fibre elastiche che svolgono la funzione di rendere la pelle morbida e tesa; anche le fibre collagene, che svolgono invece una funzione di sostegno dei tessuti, e i capillari subiscono delle alterazioni. Il tessuto modifica quindi la sua struttura; inoltre si osserva la formazione di piccoli noduli e la comparsa della cosiddetta "buccia d'arancia";
- nella **terza fase**, detta sclerotica, il tessuto diventa duro al tatto e si osserva la comparsa di noduli di grandi dimensioni. Vi è un forte rallentamento del flusso sanguigno e linfatico e compaiono degli ematomi causati dalla fragilità capillare. La superficie cutanea, che assume l'aspetto detto "a materasso", è fredda e dolente al tatto. La situazione a questo punto è compromessa in modo quasi definitivo e una regressione è estremamente difficile.

### Tipi di cellulite

Esistono diversi tipi di cellulite:

1. la *cellulite compatta o dura* che colpisce soprattutto i soggetti in buona forma fisica e con una muscolatura tonica. Si presenta come una massa dura, poco mobile ed aderente ai tessuti sottostanti; la zona interessata è spesso dolente e sulla cute compaiono frequentemente delle smagliature. Si localizza prevalentemente sulle ginocchia, sulle cosce e sui glutei;
2. la *cellulite flaccida o molle* che si manifesta prevalentemente in persone di mezza età che hanno un tessuto ipototonico oppure in soggetti che variano frequentemente di peso. Può insorgere come tale fin dall'inizio oppure essere il risultato di una trasformazione della cellulite dura. La cellulite molle è costituita da infiltrati mobili con presenza di noduli sclerotizzati; si localizza prevalentemente all'interno delle cosce e delle braccia e le zone interessate si muovono condizionate dai movimenti e dalle posizioni del corpo;
3. la *cellulite edematosa* che è caratterizzata dalla prevalente presenza di una componente idrica; i liquidi ristagnanti a livello degli arti, dei glutei e del bacino conferiscono ai tessuti un aspetto gonfio e spugnoso.



## Cause

La comparsa della cellulite può dipendere da diverse concause (poco movimento (ipocinesia) , cattiva alimentazione, cause genetiche e ormonali) che spesso si sommano tra loro e il cui effetto può essere molto aggravato da diversi fattori, quali lo stress, e soprattutto la scorretta postura.

Tutte le condizioni che provocano un rallentamento del circolo sanguigno determinando stasi creano i presupposti ideali per la comparsa o per il peggioramento della cellulite. Tali condizioni possono essere ricondotte alla presenza di patologie oppure rappresentare l'effetto di cattive abitudini legate all'uso di abiti troppo attillati che comprimono i vasi impedendo una corretta circolazione o di scarpe troppo alte e strette che ostacolano il ritorno venoso e linfatico.

Lo stress, l'abuso di caffè e di alcool, il fumo, l'affaticamento fisico e psichico contribuiscono indubbiamente all'aggravarsi della cellulite così come la mancanza di esercizio fisico, la sedentarietà, gli sbalzi di peso corporeo e soprattutto le cattive abitudini alimentari con assunzione di diete ipercaloriche (ricche di grassi animali, di proteine, di zuccheri, di sale e povere di verdura e frutta) e consumo di pasti sregolati.

## Come intervenire

→ **ridurre il soprappeso e/o la percentuale corporea di grasso**, limiteremo così la disponibilità di adipociti "colonizzabili"; con corretta alimentazione e regolare attività fisica

→ **favorire la diuresi** e conseguentemente l'eliminazione di tutte le sostanze tossiche per aiutare il sistema linfatico a riprendere la sua originaria funzione di "depuratore"; bisognerà quindi bere molta acqua, scegliere alimenti ricchi di acqua (frutta e verdure), evitare "elementi" che "sporcano" il sistema linfatico quali caffè, cioccolato, bevande alcoliche, ma soprattutto fumo.

La diuresi inoltre deve essere accelerata con l'attività fisica **aerobica** (l'attività aerobica permette, infatti, una eliminazione di notevoli quantità di acqua tramite il sistema di

termoregolazione) ed **anaerobica** (gli esercizi con i pesi permettono una spremitura dei tessuti dovuta alla contrazione dei muscoli stessi e quindi un "drenaggio" dei liquidi cellulari).

Altro modo per impedire la stasi dei liquidi e quindi il drenaggio dell'acqua in eccesso è il massaggio drenante. Questi tramite un tecnico permette la "spremitura" manuale dei tessuti col risultato finale di attivare le vie linfatiche e quindi di eliminare l'acqua in eccesso e le relative tossine. Il sole (od il solarium) la sauna, sono altri modi per eliminare i liquidi in eccesso.



Allieva della palestra già allenata prima del trattamento anticellulite



Riduzione del 60% di cellulite dopo 6 settimane

## LEGGENDE METROPOLITANE SULLA CELLULITE

### 1- NON ESISTE NESSUNA CREMA CHE RIDUCE LA CELLULITE

Non esiste nessuna azienda e nessuna casa farmaceutiche che ha dimostrato scientificamente (col sistema del doppio cieco) l'utilità di qualsiasi crema nel ridurre la cellulite. Tantomeno le creme che agiscono mentre si dorme!!!

### 2- LO SPORT RIDUCE LA CELLULITE

Sebbene la corretta alimentazione e lo stile di vita "ordinato" insieme ad una attività fisica opportunamente programmata siano il sistema più veloce e "salutivo" per ridurre la cellulite, alcune pratiche sportive aumentano la cellulite stessa.

Infatti essendo la cellulite un mal funzionamento del sistema linfatico è molto probabile che i cataboliti dell'attività fisica (per esempio anche il solo acido lattico) andrebbero ad "intasare" ancora di più il sistema linfatico stesso. Ciò naturalmente causerebbe un aggravamento della cellulite.

## CONCLUSIONI

La cellulite specialmente al primo e secondo stadio può essere notevolmente ridotta con interventi mirati. La corretta alimentazione e stile di vita, **l'allenamento aerobico ed anaerobico** opportunamente "dosato" da professionisti al fine di allenare l'allievo dentro i corretti parametri ideali per accelerare la lipolisi ed il drenaggio cellulare.

A queste condizioni vi garantisco che la riduzione della cellulite è molto veloce (di solito il 60% in 6 settimane) ed il mantenimento dei risultati molto duraturi ne implica un costante ma blando impegno.

Realizzato dal Prof. Vincenzo Siragusa presso la Palestra Fitness club di Alcamo .

Bibliografia: W. D. McArdle –Fisiologia Applicata Allo Sport Artigrafiche 1998-2002 – J.E. Greenleaf Drinking and water balance during exercise Appl. Physiol – Jurgen Weineck: L'Allenamento Ottimale Calzetti Mariucci Ed. – Anderson B., Stretching, Hurbner Verlag, Berlino 1979. Harre D. Teoria dell'allenamento Soc. Stampa Sportiva 1990 –Giamaolo Boschetti Che cos'è L'elettrostimolazione Lib. Dello Sport 2003

