

## La cellulite

### Cos'è

L' inestetismo comunemente chiamato cellulite (correttamente definita pannicolopatia-edemato-fibrosclerotica - Pefs), è dovuto ad una alterazione delle strutture del tessuto connettivo. In superficie, si manifesta con aspetto spugnoso e bucherellato della pelle " a buccia d'arancia" o "a materasso") e rigonfiamenti più o meno evidenti. Questo particolare aspetto del tessuto è causato dall'aumento di volume (ipertrofia) di cellule contenenti grasso. La cellulite è una condizione che non ha nulla a che vedere con i concetti di obesità e magrezza. Una donna grassa può infatti non esserne affatto colpita, mentre una donna magra può soffrirne anche in modo importante. E' vero tuttavia che se si è in sovrappeso, eliminando i chili di troppo, si può, almeno in parte, migliorare la situazione.

### Le cause

La formazione della cellulite è riconducibile principalmente all'azione degli estrogeni (ormoni sessuali femminili) che favoriscono una maggiore ritenzione di liquidi ed un naturale deposito di grasso in particolari zone del corpo (cosce, fianchi, glutei). Diversi fattori concomitanti tuttavia contribuiscono alla formazione di cellulite: fra questi principalmente, accanto alla familiarità, abitudini di vita non corrette, come l'abuso di alcool e di sigarette, una vita sedentaria, il soprappeso, la stitichezza. Anche indossare indumenti troppo stretti o scarpe con tacchi troppo alti sembra giocare un ruolo importante per gli effetti sulla circolazione delle gambe. Infatti il sangue, che affluisce ai tessuti con difficoltà e altrettanto difficilmente defluisce, può indurre una sofferenza e una degenerazione del tessuto. In particolare i liquidi non vengono riassorbiti per via linfatica e venosa (stasi idrica). Inoltre, nell'ipoderma si formano degli accumuli di grasso (creste adipose) che tendono a spingersi e ad incunearsi nel derma, provocando un'anomalia strutturale nel connettivo. Ne deriva una condizione di compressione generale del connettivo, con costrizione delle terminazioni nervose e dei vasi sanguigni (da cui una riduzione della temperatura nelle zone cellulitiche).

### I tre stadi

Si possono individuare principalmente tre stadi evolutivi della cellulite, caratterizzati da una progressiva degenerazione del tessuto interessato:

- Fase edematosa: è la fase precoce, in cui prevale il ristagno di liquidi a livello tessutale e la cellulite si avverte solo al tatto. Può essere presente gonfiore e pesantezza degli arti inferiori.
- Fase fibrosa: a questo livello il problema è più ampio e coinvolge il tessuto adiposo. Già a questo stadio la cellulite è visibile (buccia d'arancia): il ristagno di liquidi e la cattiva circolazione producono un "rigonfiamento" delle cellule di grasso. A questo punto si formano piccoli noduli e il tessuto connettivo di sostegno perde elasticità e diventa più rigido.
- Fase sclerotica: è il risultato finale del processo di degenerazione tessutale. A questo stadio i noduli risultano induriti e dolenti. La pelle presenta avvallamenti e gonfiore evidenti, che le conferiscono l'aspetto "a materasso".

### Come affrontare il problema

Il trattamento degli inestetismi della cellulite prevede un attacco mirato su diversi fronti. I risultati saranno tanto più significativi quanto minore sarà il tempo trascorso dalla prima comparsa (una cellulite recente è più facilmente trattabile di una cellulite presente da diversi anni). Una sana alimentazione (dieta bilanciata ricca di frutta e verdura e assunzione di almeno 1 litro e mezzo di acqua) e un esercizio fisico regolare sono due armi indispensabili per combattere la cellulite.

### Gli integratori dietetici

Notevolmente diffusi da alcuni anni sono gli integratori dietetici a base di sostanze derivate dal mondo vegetale (ananas, betulla, gingko biloba, centella, fucus vesiculosus, bioflavonoidi). Queste sostanze sembrano contrastare la formazione della cellulite attraverso un'azione drenante sui liquidi e favorente il microcircolo. Gli integratori, da assumere con regolarità e per periodi piuttosto prolungati, hanno un ruolo di complemento con i trattamenti cosmetici, ma il loro impiego non va disgiunto da un'alimentazione sana, un esercizio fisico regolare e dall'assunzione di notevoli quantità di liquidi.

### **I trattamenti "anticellulite"**

Il ricorso a creme cosmetiche anticellulite può essere utile, ma difficilmente risolve il problema. Ricorrendovi con costanza e regolarmente, si può ottenere comunque un'attenuazione dell'inestetismo. In generale, i cosmetici vanno applicati due volte al giorno (mattina e sera) per periodi prolungati. Il massaggio delle gambe deve avvenire con movimenti ampi, dal basso verso l'alto, insistendo in particolare sui polpacci e sul ginocchio, per facilitare il ritorno venoso. Il massaggio sulla pancia, più delicato e leggero, dovrà avvenire invece in senso circolare. A prescindere infatti dalla presenza di componenti ad azione favorente il microcircolo ed elasticizzante, lo scorrimento delle mani sulla pelle è già di per sé di notevole aiuto per stimolare la circolazione periferica. Il raggiungimento dell'obiettivo richiede spesso settimane, talora mesi, ma bisogna sottolineare che non sempre gli interventi forniscono risultati positivi e definitivi.

Fra i componenti dei molti prodotti in commercio rientrano ippocastano, rusco, gingko biloba e gambo d'ananas con funzione vasoprotettrice e per ridurre l'eccessiva permeabilità dei capillari. Per dare tono ed elasticità al connettivo si ricorre all'impiego di centella, mentre, per agire sulle creste adipose e la loro eccessiva infiltrazione nel connettivo, si utilizzano le xantine (fra cui la caffea) e i derivati iodati (es. tiroxina). Infine, altre sostanze, come il gingko biloba o gli estratti di arnica e capsico, vengono aggiunte per migliorare la circolazione sanguigna nella zona cellulitica; queste sostanze vengono anche definite termoattive perché producono un innalzamento della temperatura locale. I prodotti a base di tiroxina (es. Somatoline, Dispon), un ormone secreto dalla tiroide la cui funzione principale è incrementare il metabolismo cellulare, sono veri e propri medicinali e trattandosi di ormoni tiroidei è bene non ricorrervi se si soffre di disturbi della funzionalità tiroidea, durante la gravidanza e l'allattamento.