



LA CELLULITE

COSA SI PUÒ FARE?

Con l'arrivo dell'estate, la prova dello specchio getta nello sconforto quasi tutte le donne. La cellulite è tanto frequente che la si dovrebbe considerare una condizione quasi fisiologica. Poche donne però si rassegnano e cercano perciò di contrastarla con ogni mezzo.

Recentemente ha fatto notizia il rifiuto della modella inglese Charli Howard di seguire gli standard di bellezza dettati dalle case di moda. Così ha messo in mostra la sua cellulite sul suo profilo Instagram, commentando: "Questo è un corpo naturale, e non c'è niente di cui vergognarsi"¹. Un vero terremoto dunque tra le immagini patinate di corpi levigati profuse dai media e che condizionano l'immaginario femminile, creando una frattura fra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere.

Per molto tempo la cellulite è stata considerata una malattia, mentre in realtà è solo un inestetismo, vale a dire "qualcosa che non ci piace" ma con il quale si può benissimo convivere. Tuttavia, per molte donne è importante fare qualcosa per migliorare questa condizione o contrastarne il peggioramento, traendone qualche piccolo beneficio sul piano estetico

co e un beneficio sicuramente maggiore sul piano psicologico.

La cellulite è dovuta ad una alterazione del tessuto connettivo, un particolare tessuto di supporto e riempimento presente sotto la pelle, che assume in superficie un aspetto spugnoso e bucherellato ("pelle a buccia d'arancia") e rigonfiamenti più o meno evidenti. Questo particolare aspetto del tessuto è causato dall'aumento di volume (ipertrofia) di cellule contenenti grasso.

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). Per questa ragione la cellulite è rara negli uomini, mentre è presente nell'80-90% delle donne in età postpuberale e può peggiorare quando vi è un'alta

¹ Repubblica on line 17 aprile 2017



produzione di estrogeni, come in gravidanza e durante l'allattamento o se si utilizzano contraccettivi orali.

Diversi fattori concomitanti contribuiscono alla formazione della cellulite: accanto alla familiarità, rientrano principalmente abitudini di vita non corrette, come una vita sedentaria, il sovrappeso, la stitichezza e l'abuso di alcool e fumo. 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, determinando una stagnazione dei liquidi corporei. Inoltre, nell'ipoderma, lo strato più profondo della pelle, si formano degli accumuli di grasso che tendono a spingersi e ad incunarsi nel derma, provocando un'anomalia strutturale nel connettivo e le ben note alterazioni estetiche.

Sebbene la cellulite si riscontri più facilmente in aree dove è presente una maggiore quantità di grasso, l'obesità non si correla necessa-

riamente con la presenza di cellulite e, viceversa, la cellulite può essere presente anche in una persona magra.

Come affrontare il problema

Una sana alimentazione (dieta povera in grassi e in carboidrati, ricca di frutta e verdura), bere abbondantemente, eliminare il fumo, fare l'attività fisica sono i provvedimenti più importanti e meno costosi per combattere la cellulite.

Numerose forme di intervento sono state proposte per trattare la cellulite, a dimostrazione che non esiste una soluzione definitiva del problema e spesso si ricorre a più metodi combinandoli tra di loro, tenendo presente che una cellulite recente è più facilmente trattabile di una cellulite presente da diversi anni. Quindi i risultati saranno tanto più significativi quanto minore è il tempo trascorso dalla prima comparsa.

Interventi di tipo fisico sono il massaggio e il drenaggio linfatico che stimolano il microcircolo del sangue e della linfa e aumentano la rimozione dei liquidi in eccesso. Inoltre, con il massaggio si può ritardare l'aggravamento della cellulite. Forme più aggressive di trattamento (elettrolipolisi, mesoterapia, i trattamenti con particolari tipi di laser e di onde elettromagnetiche, ultrasuoni) sono effettuate presso centri di medicina estetica: l'efficacia di questi trattamenti è molto variabile, richiedono molte sedute, sono costosi e i benefici ottenibili sono per lo più di breve durata. Risultati leggermente migliori e persistenti si possono ottenere con tecniche chirurgiche eseguite in cliniche di medicina estetica....ma non sono alla portata di tutti.

I trattamenti topici si avvalgono di creme cosmetiche da massaggiare a lungo sulle





aree con cellulite. I principi attivi presenti in queste creme mirano a contrastare la cellulite in diversi modi, ad esempio "sciogliendo" i grassi o contrastandone la deposizione (es. caffeina, *fucus vesiculosus*), o migliorando la circolazione periferica e il riassorbimento linfatico (estratti di piante quali *Centella asiatica*, rusco, ippocastano e molte altre). Tuttavia, molte delle azioni di queste sostanze sono state dimostrate con prove "in laboratorio" che presentano sempre molti limiti. Ad esempio, la penetrazione degli estratti vegetali attraverso la pelle o le concentrazioni in principio attivo utilizzate nei prodotti possono essere insufficienti per ottenere l'effetto osservato in fase di ricerca. Ogni donna può, volendolo, effettuare un semplice test di efficacia: applicare regolarmente la crema solo su una coscia e confrontarne l'aspetto con la coscia non trattata.

L'impiego delle creme anticellulite è ritenuto generalmente sicuro, ma non bisogna sottovalutare la possibilità di eventuali allergie,

che è consigliabile comunque saggiare preventivamente su una piccola area di pelle.

Molti estratti vegetali presenti nelle creme sono utilizzati anche negli **integratori dietetici** anticellulite e "dimagranti": quelli più noti sono il tè verde, l'ananas, il *Ginkgo biloba* e la *Centella asiatica*. Queste sostanze sembrano contrastare la formazione della cellulite attraverso un'azione drenante sui liquidi e favorente il microcircolo, ma hanno solo un ruolo complementare ai trattamenti cosmetici topici.

In conclusione, l'effetto dei diversi trattamenti può essere visibile, ma raramente è impressionante. Il massaggio è probabilmente l'intervento che sta alla base del miglioramento osservabile con le creme anticellulite topiche. Una migliore valutazione dell'efficacia di questi prodotti potrebbe derivare dalla conoscenza degli studi condotti dalle aziende produttrici, che tendono però a mantenere riservati i loro dati².

² Anticellulite. False promesse. Test Salute n. 115