

COSMESI  DOC  
DETTAGLI FORMULATIVI

TRATTARE IN MODO INTELLIGENTE E CONSAPEVOLE LA

**CELLULITE**



# INDICE

**COSA É LA CELLULITE [IN POCHE PAROLE]**

**FATTORI SCATENANTI**

**PERCHÉ SI FORMA**

**TRATTAMENTI ESTETICI**

**TRATTAMENTI COSMETICI**

**REGOLE FONDAMENTALI**

**I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER**

# COSA É LA CELLULITE [IN POCHE PAROLE]

Definita scientificamente **pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (PEFS)**. Si differenzia dall'adipeosità localizzata che è invece un aumento di volume delle cellule adipose e non una loro alterazione ed è tipica delle persone tendenti all'obesità. Si tratta di una problematica del tessuto adiposo sottocutaneo che può andare dalla ritenzione idrica (edema) a stati più gravi che portano fibrosi e sclerosi dei tessuti. **Si divide in:**

## CELLULITE COMPATTA

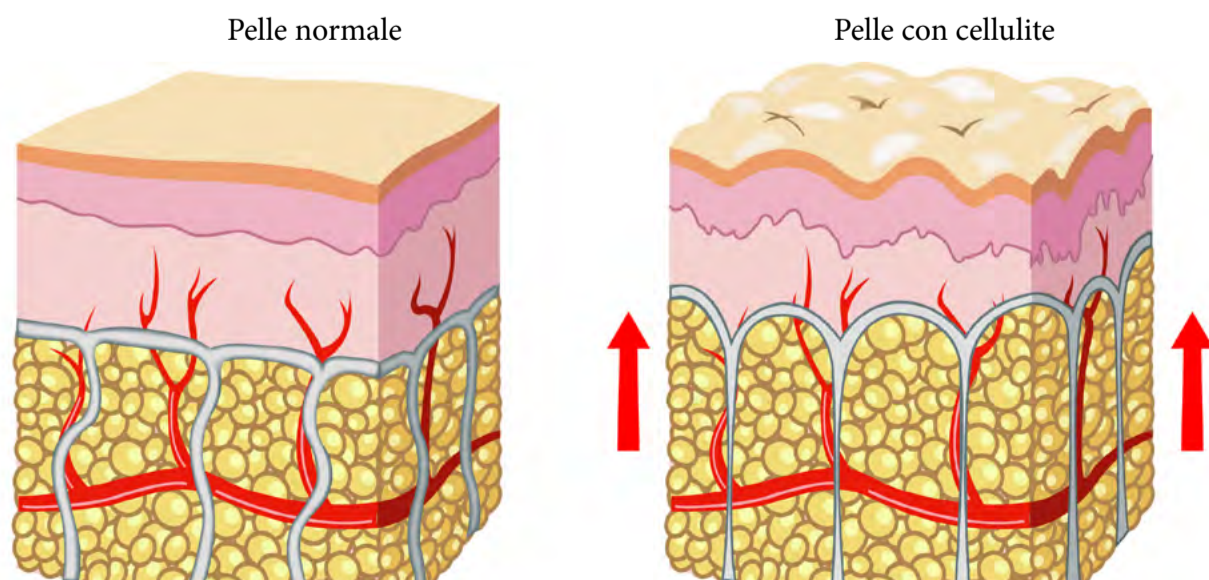
Dura al tatto. Si nota quando la cute è ancora elastica e non ha perso tono. La pelle fra le dita risulta a "buccia d'arancia"; si manifesta anche tra le persone in buona forma fisica; facilmente trattabile.

## CELLULITE MOLLE

Perdita di tono cutaneo e presenza di avvallamenti o buchi. Si presenta tra le persone che fanno poco movimento ed è localizzata all'interno delle cosce e braccia. É frequente dopo i 40 anni di età.

## LA CELLULITE EDEMATOSA

Questo tipo di cellulite è dolente ed è associata ad un ristagno dei liquidi e ad un'insufficienza venosa (problemi di circolazione venosa e linfatica).



# FATTORI SCATENANTI

- **STILE DI VITA (SEDENTARIETÀ, ALIMENTAZIONE SCORRETTA)**
- **ABBIGLIAMENTO TROPPO ATTILLATO**
- **FATTORI ORMONALI**
- **ASSUNZIONE DI ANTICONCEZIONALI**
- **GRAVIDANZA**
- **PUBERTÀ**
- **PREDISPOSIZIONE GENETICA**
- **RIDOTTO RITORNO VENOSO**



## PERCHÉ SI FORMA

Quando si ha un'alterazione della microcircolazione e della permeabilità dei vasi venosi, il processo di lipolisi, che comporta lo scioglimento dei grassi, risulta compromesso con conseguente ritenzione di liquidi negli spazi extracellulari e formazione di edema (**Stadio 1** della cellulite).

In condizioni normali, tramite lipolisi, i grassi vengono utilizzati e si sciolgono. Una volta compromesso questo processo per i fattori scatenanti prima riportati, vengono favoriti l'accumulo di trigliceridi e il ristagno di sostanze tossiche senza l'attuazione degli scambi nutritivi con i capillari sanguigni.

Lo **Stadio 2** della cellulite avviene quando si accentua la ritenzione idrica e vengono impediti ancora di più gli scambi nutritivi.

La persistenza di queste alterazioni comporta l'instaurarsi di un meccanismo degenerativo progressivo che può avere differenti manifestazioni cliniche. Queste vanno da infiammazione tissutale, ipotonia, ispessimento del tessuto connettivo, fino alla fibrosi e alla eventuale formazione di micronoduli e placche sclerotiche aderenti al tessuto muscolare sottostante (**Stadi 3 e 4**).



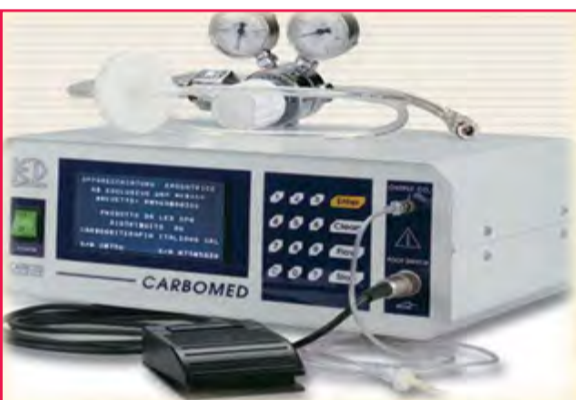
# TRATTAMENTI ESTETICI

## MESOTERAPIA



Si tratta di iniezioni intradermiche di farmaci lipolitici e vasculotropi che consentono il miglioramento della circolazione.

## CARBOSSITERAPIA



Si avvale dell'effetto vasodilatatorio di un gas, l'anidride carbonica, somministrato attraverso micro-iniezioni per via sottocutanea.

## IONOFORESITERAPIA



Utilizza corrente elettrica a basso voltaggio per convogliare in profondità dei farmaci specifici nel tessuto interessato dal trattamento.

## PRESSOTERAPIA



Anche chiamata presso-massaggio che consiste in un massaggio attraverso pressioni sequenziali dalla periferia degli arti verso i linfonodi, facilita enormemente il drenaggio del liquido interstiziale. Questo trattamento si avvale anche di soluzioni saline, alghe, gel o oli specifici ad azione drenante.

# TRATTAMENTI COSMETICI

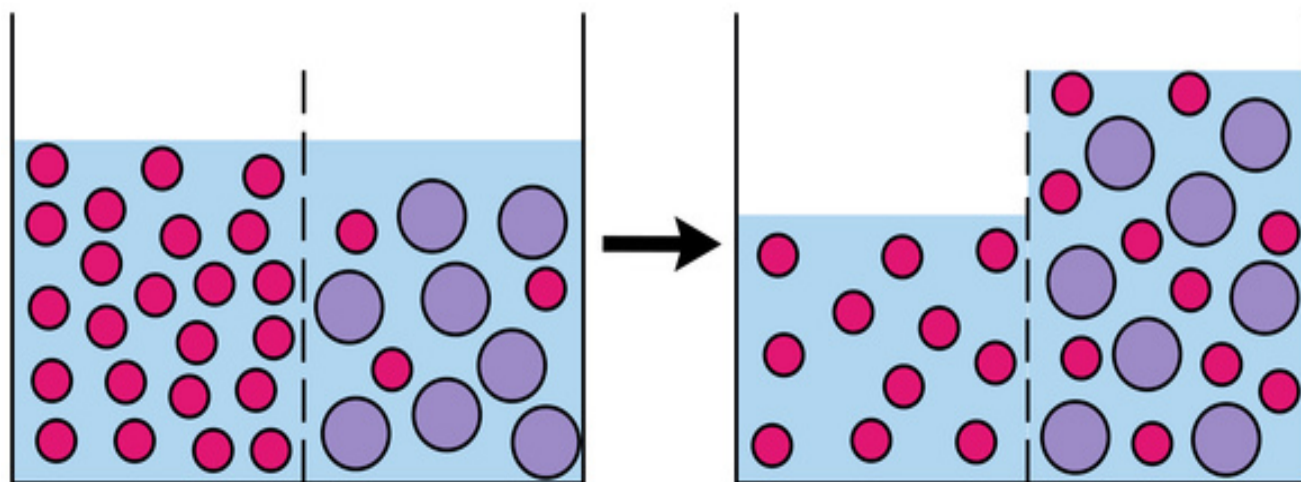
Massaggi drenanti, fanghi, creme funzionali contenenti sostanze drenanti (estratti di ippocastano, centella asiatica, betulla) e lipolitiche (fucus, caffeina, tè verde), o creme e scrub al sale.



Il Sale in cosmetica è una sostanza funzionale ottima per combattere la ritenzione idrica grazie al **potere osmotico** che consente l'eliminazione dei liquidi in eccesso! I prodotti in scrub con i sali del mar morto, ad esempio, fanno riferimento al principio dell'osmosi.

## IL PROCESSO DI OSMOSI

L'osmosi è il passaggio spontaneo di un solvente, in genere l'acqua, dalla soluzione in cui i soluti sono più diluiti a quella in cui sono più concentrati. Questo movimento, che avviene attraverso una membrana semipermeabile (permeabile quindi solo al solvente) continua fino al raggiungimento di una situazione di equilibrio, in cui entrambe le soluzioni guadagnano e mantengono la stessa concentrazione. Il solvente si muove per osmosi dalla soluzione ipotonica (a minore concentrazione di soluto) a quella ipertonica (a maggiore concentrazione di soluto).



# REGOLE IMPORTANTI DA SEGUIRE PER COMBATTERE AL MEGLIO LA CELLULITE



**1. Bere molta acqua** e consumare alimenti che la contengono in quantità, come **verdure** (finocchi, cetrioli, sedano, pomodori) e **frutta** (anguria, arance, mele, uva, fragole, pesche).

**2. Evitare l'uso di scarpe alte** per periodi troppo lunghi.

**3. Evitare il consumo eccessivo di alcol.**

**4. Mangiare più volte al giorno** per migliorare il metabolismo. In genere è preferibile consumare frutta (anche secca).

**5. Evitare la vita sedentaria e praticare sport** costantemente.

**6. In caso di gambe pesanti, è consigliabile effettuare un pediluvio** per qualche minuto e un **massaggio su gambe e glutei.**





# I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER

Abbiamo chiesto il parere del dott. Umbero Miletto, esperto in training e formazione per centri fitness e palestre e specializzato in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento.

## QUALI SUGGERIMENTI PRATICI CI PUÒ DARE AD UN MESE DALL'ESTATE?



Il miglior alleato è la **prevenzione**, ossia avere uno stile di vita in cui il movimento e il buon cibo non manchino mai. Volersi mettere in gioco ora per l'estate, da professionista del settore, la vedo come una scelta frettolosa e che non potrà dare i risultati voluti. Questo problema, come detto, non si combatte in due mesi, ma è una lotta continua che si può vincere solo cambiando le proprie abitudini. Non è mai troppo tardi per iniziare

a combatterla.

**Si può iniziare dedicando almeno 30 minuti di movimento al giorno.** La cosa migliore alternare **esercizi di muscolazione** (per esempio esercizi a corpo libero o con manubri) ad **esercitazioni aerobiche come una camminata o una corsetta.** Abbinare a tutto questo un'alimentazione ricca di cibi salutari e genuini. Queste strategie possono aiutare realmente qualsiasi donna ad avere cura delle proprie gambe e della propria salute!

## QUALI SONO GLI SPORT O GLI ESERCIZI DA POTER ESEGUIRE ANCHE A CASA?

Esercizi a **corpo libero**, che rientrano nella ginnastica calisthenica, sono perfetti da eseguire in casa. Non c'è bisogno di attrezzatura e sono alla portata di tutti. Esercizi come **Squat, Affondi, Plank, Crunch, Piegamenti sulle braccia** sono ideali per allenarsi a corpo libero. Sarà importante scegliere gli esercizi più adatti al proprio livello atletico ed iniziare con gradualità. Poi consiglio la **camminata o la bicicletta** per chi è agli inizi, per poi pas-



# I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER

sare alla **corsa** per quelle più in forma. In questo video è possibile vedere una carrellata di esercizi a corpo libero per andare a tonificare e migliorare le gambe e i glutei.

## QUALI SONO PER LEI I CONCETTI DA TENERE A MENTE PER OTTENERE BUONI RISULTATI E FAR SCOMPARIRE LA CELLULITE?

È importante lo stile di vita attivo, abbinando ad esso **un'alimentazione genuina**. Tutto questo per permettere il miglior funzionamento del corpo umano e della sua circolazione. Sarà altresì importante riuscire a mantenersi con un peso forma ideale per fronteggiare la cellulite. Ricordiamoci che **il sovrappeso amplificherà tutti gli effetti negativi della cellulite**.

## OLTRE ALLO SPORT, QUALI ALIMENTI CONSIGLIEREBBE PER UN RISULTATO ANCORA PIÙ OTTIMALE?

Cibi come **frutta, verdura, olio d'oliva extravergine, legumi, frutta secca, carni bianche, riso** dovranno essere la base della propria alimentazione. Bisognerà poi cercare di evitare il più possibile i cibi spazzatura come fritti, salumi, creme e dolci vari. Sono questi che ostacolano i miglioramenti fisici e che peggiorano la salute. **Buon cibo e allenamento regolare potranno realmente donare grandi miglioramenti**. Il mio consiglio è anche quello di evitare l'assunzione di pillole o prodotti stravaganti, perchè per esperienza ho visto che non servono a nulla, se non a farvi perdere tempo e soldi!

**CLICCA QUI E GUARDA IL VIDEO CON TUTTI GLI ESERCIZI PER TONIFICARE GAMBE E GLUTEI**