

# La scheda salute

## La cellulite



**Non importa se tonde o magre, il 90% delle donne è afflitto dalla cellulite. Le soluzioni per liberarsene.**

### Come reagisce il corpo

Nella maggior parte delle donne, la cellulite si insedia prevalentemente su cosce, glutei, addome e braccia, durante l'adolescenza, la gravidanza o la premenopausa... Anche se numerosi fattori la favoriscono, gli adipociti ne sono i principali responsabili: queste cellule adipose hanno la particolarità di assorbire grassi e zuccheri. Quando arrivano a saturazione, si moltiplicano, si deformano... e conferiscono alla pelle il tipico aspetto a buccia d'arancia.

Si instaura allora uno squilibrio tra lo stoccaggio e la disgregazione (lipolisi) dei grassi mentre la microcircolazione rallenta. Il sistema linfatico, la cui mansione consiste nel drenare i tessuti per eliminare le scorie, non riesce più ad evacuarle adeguatamente. Risultato: l'acqua ristagna negli adipociti e il processo si autoalimenta.

### I diversi tipi di cellulite

**La cellulite adiposa:** attribuibile a un leggero sovrappeso, questo tipo di cellulite a buccia d'arancia, molle e non dolente, è visibile pizzicando la pelle.

**La cellulite edematosa:** causata principalmente da problemi circolatori e ritenzione idrica. Gli adipociti si ingorgano, traditi dalla comparsa di accumuli adiposi. Le gambe sono pesanti, caviglie e piedi tendono a gonfiarsi.

**La cellulite fibrosa:** dura e dolente al tatto, è difficile da eliminare. Dall'età di 35-40 anni, attorno alle cellule adipose di vecchia data possono infatti svilupparsi delle fibre di collagene che le imprigionano.

**La cellulite mista:** a volte, diversi tipi di cellulite si associano, come la cellulite fibrosa e quella edematosa.

### Cosa potete fare

- Puntate su un metodo di sicuro successo: alimentazione equilibrata, attività sportiva e trattamento anticellulite adatto alle vostre esigenze.
- Bisogna stimolare il tessuto adiposo e attivare la disgregazione degli adipociti per eliminare gli accumuli di grasso. Chiedete al vostro team in farmacia di consigliarvi un prodotto adatto al vostro tipo di cellulite.
- Per attivare la microcircolazione, stimolare e rassodare i tessuti, è efficace il massaggio "palp & roll". Ventosa e roll-on reperibili in farmacia permettono di ottimizzare l'azione dei prodotti.
- Diversi metodi manuali, tecniche o trattamenti medici sono proposti in istituti di bellezza, centri di talassoterapia e centri di medicina estetica...

### Il consiglioplus

La caffeina, come altre molecole, agisce sulla disgregazione delle cellule adipose. Applicata sulla pelle in crema o gel degrada i lipidi immagazzinati nelle cellule adipose, impedisce che il grasso si riformi e blocca il trasporto di zuccheri in queste cellule. Risultato: la massa adiposa si riduce e la superficie della pelle appare levigata. Olio essenziale di palmarosa, tè verde, ginkgo biloba, agrumi, vite rossa, ippocastano... Per drenare, assottigliare e disgregare i grassi, le piante rappresentano un valido aiuto. Chiedete consiglio al vostro farmacista.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

