



Cellulite: come la definiscono gli esperti

La cellulite è un disturbo percepito essenzialmente come un danno di natura estetica. In realtà è spesso spia di una malattia concomitante, quale ad esempio l'insufficienza venosa degli arti inferiori.

Chi ne soffre presenta la caratteristica pelle "a buccia d'arancia" con sporgenze, avvallamenti, tumefazioni e altre deformazioni.

La cellulite colpisce soprattutto le donne tra i 25 e i 40 anni; in particolare le zone incriminate sono: cosce, fianchi, interno delle ginocchia

Tra i sintomi che la caratterizzano si possono citare le sensazioni di tensione, di indolenzimento e di pesantezza delle parti interessate. I primi segni locali sono: cute fredda che tende al violaceo per la scarsa

irrorazione.

Dermatologicamente viene definita come una *panniculopatia edemato-fibrosclerotica* ossia una degenerazione delle cellule adipose caratterizzata dall'accumulo di scorie metaboliche ed eccesso di liquidi nel sottocute.

Le scorie vengono intrappolate nei tessuti connettivi, creando sacche piene d'acqua che conferiscono alla pelle l'aspetto caratteristico. Le cellule adipose a causa di un disturbo della microcircolazione locale, ricevono poco nutrimento. In tal modo sono sottoposte ad una progressiva sofferenza che ne causa una graduale degenerazione: diventano adipociti duri e sclerotici.

Nel decorso della cellulite si susseguono varie fasi:

nel primo e nel secondo stadio negli spazi tra una cellula adiposa ed un'altra inizia a formarsi un eccesso di liquidi che gradatamente andrà a comprimere le più vicine strutture vascolinfatiche; nel terzo e quarto stadio si ha la formazione del tessuto connettivo intorno alla cellula adiposa che porterà alla formazione di micronoduli e macronoduli. E' evidente che più precoce sarà l'intervento migliori saranno i risultati.



Sommario:

Conoscerla bene per poterla combattere	2
L'alimentazione	2
La fitoterapia	3
Omeopatia e gemmoterapia	3
Il consiglio del tuo farmacista	4
Le domande più frequenti	4

Glossario

- **Presso terapia:** con appositi gambali in cui si infila il paziente, si esercita una pressione che sprema i tessuti provocando un riassorbimento di liquidi. Indicato nel primo e secondo stadio.
- **Mesoterapia:** sono iniezioni locali di cocktail di principi attivi; indicata fino al terzo stadio di cellulite.
- **Ionoforesi:** si sfrutta la corrente galvanica per far penetrare nella cute i farmaci anticellulite.

Conoscerla bene per poterla combattere: le cause.



La prima causa della cellulite è la predisposizione costituzionale.

Diversi fattori concorrono a “depositare” cellulite nei punti incriminati: predisposizione genetica, disturbi ormonali, stress e cattive abitudini, fare poco movimento,

portare tacchi troppo alti, tenere le gambe a lungo accavallate, alimentazione scorretta. Tutti questi fattori bloccano o rallentano la circolazione.

Per favorire la microcircolazione bastano dieci minuti di attività sportiva quotidiana

piuttosto che ore di esercitazioni saltuarie. E' utile il nuoto, la bicicletta, lo stretching o semplici camminate... sono controindicati i passi sfrenati di danza, che tendono ad appesantire il lavoro delle gambe.

L'alimentazione

La prima causa della cellulite è la predisposizione costituzionale: donne sedentarie e con un'alimentazione scorretta possono non avere cellulite mentre donne correttamente nutrite e dinamiche, sì.

La raccomandazione generale è quella di perdere peso; importante però è farlo in modo graduale: una perdita troppo rapida di peso potrebbe accentuare ulteriormente l'effetto “buccia d'arancia” della pelle. L'ideale è perdere non più di un chilo al mese.

Gli alimenti crudi costituiscono il mezzo più efficace per prevenire ed invertire il decorso della cellulite: sostanze dette bioflavonoidi, abbondantemente presenti in frutta e verdura (arance, pompelmo, melone, broccoli, prezzemolo e cavolo cappuccio), rafforzano le pareti dei capillari e così il plasma sanguigno rie-

sce meno facilmente a permearle infiltrandosi negli interstizi tra le cellule. E' proprio questa infiltrazione che provoca la formazione della cellulite.

E' importante consumare in abbondanza cibi ricchi di fibra come la crusca d'avena, i cereali integrali, i legumi (fagioli, piselli, lenticchie), le verdure e la frutta. Inoltre, bere molto aiuta a prevenire la stitichezza. Si ai classici due litri di acqua al giorno consigliati a tutti.

Carenze di vitamine e minerali sono state associate alla fragilità capillare che sta alla base del problema

estetico. Si consiglia di integrare l'alimentazione con vitamina C (cavolo a foglia, prezzemolo, peperoni verdi, spinaci): una sua funzione importante è quella di mantenere in attività il collagene; le cellule della parete arteriosa hanno bisogno del collagene per espandersi e contrarsi con i battiti del cuore; anche i capillari ne hanno bisogno perché sono più fragili; vitamina E (spinaci, asparagi, carote): dilata i vasi sanguigni favorendo la circolazione.



La fitoterapia

Ananas E.S. titolato in derivati triterpenici min 5% 200-400 mg/die : ha azione antiflogistica sui tessuti molli e drenante, particolarmente evidente a livello cutaneo. Consumare il frutto fresco è utile dal punto di vista nutrizionale (il frutto è ricco di vitamina A, C e vitamine del gruppo B) ma, per ottenere un'azione antiedematosa occorrerebbe mangiarne una quantità spropositata.

Fucus E.S. titolato in iodio min 0.05% 84mg/300mg cps, 1-3 cps al dì: ha un'azione stimolante sulla funzionalità tiroidea dovuta allo iodio, con conseguente aumento della combustione dei grassi

e degli zuccheri. Lo iodio che l'alga contiene, viene captato dalla tiroide per la sintesi dei suoi ormoni. Questi favoriscono i processi catabolici cellulari, cioè la trasformazione in energia dei materiali accumulati.

Attenzione!: controindicato in caso di ipertiroidismo e insonnia.

Centella asiatica E.S. titolato in derivati triterpenici min 5% 200-400mg/die : si sfrutta l'azione mirata a livello vascolare con riduzione della fuoriuscita di liquidi dal letto venoso e capillare, e con miglioramento delle capacità elastiche e della resistenza della parete dei capillari stessi.

Tisana per la cellulite

Vite rossa	30g
Betulla foglie	30g
Spirea	10g
Fucus	10g
Fragola foglie	10g
Verbena	10g

Versare un cucchiaino da tavola della miscela in mezzo litro di acqua bollente; aggiungere un pizzico di sodio bicarbonato. Dopo dieci minuti, filtrare e consumare, a tazze, durante la giornata.

Omeopatia e gemmoterapia

Centella asiatica T.M. 30gtt 3 volte al dì prima dei pasti

Ruscus auleatus T.M. 40gtt, in un po' d'acqua, una volta al dì un quarto d'ora prima di pranzo; dotato di attività vasocostrittrice.

Fucus T.M. 50 gtt al dì: aumenta la combustione di grassi e zuccheri.

Ippocastano M.G. 50gtt due volte al dì; dotato di proprietà vasoprotettiva, antiessudativa e antiedemigena.

Linfà di Betulla MG 1DH 40gtt al risveglio e prima di coricarsi: contrasta efficacemente la ritenzione idrica, è dotato di attività antinfiammatoria e analgesica.

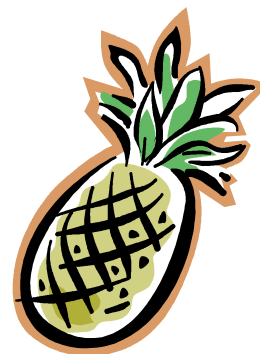
Le associazioni utili:

Ortosiphon T.M. + Pilosella T.M. 30gtt al dì: entrambi i rimedi vengono utilizzati per le proprietà diuretiche ed in particolare l'ortosiphon favorisce l'eliminazione delle scorie azotate.

Olmaria E.S. (titolato in acido salicilico min 0.2% 600mg/die) + **Equiseto E.S.** (titolato in silice all'1% 500mg/die) : l'olmaria è considerata il medicamento del tessuto connettivo e adiposo; l'equiseto, oltre che per l'attività diuretica, viene indicato per la sua capacità di stimolazione generale del metabolismo.

Cocktail depurativo

1/2 cetriolo
1 bietola
1/2 mela, senza
semi
4 carote
Centrifugare il
tutto e consumare
a piacere.



IL CONSIGLIO DEL TUO FARMACISTA

Per uso topico può essere di valido aiuto la crema di *Hedera helix*: gli estratti di edera, associati ad altri fitocomplessi, favoriscono l'attenuazione degli accumuli adiposi. La crema specifica all'edera va applicata al mattino e alla sera, massaggiando lentamente e con cura fino a completo assorbimento. Si consiglia di protrarre il trattamento dai 15 ai 30 giorni.

Il massaggio drenante può migliorare la circolazione nelle zone interessate: è molto efficace spazzolare energicamente la pelle, con una spazzola a setole naturali, iniziando dai piedi e risalendo poi su per le gambe, davanti e dietro, con movimenti ampi e decisi.

Per aumentare l'effetto di creme, fanghi o gel anticellulite è utile, periodicamente operare un pre-trattamento agli alfa-idrossiacidi, esfolianti, rivitalizzanti e stimolanti sul microcircolo: facilitano la penetrazione dei principi attivi e li rendono più efficaci.

Per un consiglio ed una preparazione personalizzata rivolgeti a noi!

Le domande più frequenti...

La cellulite è "una malattia ereditaria"?

Visto che la predisposizione costituzionale è tra i fattori determinanti nella genesi della cellulite, è utile se, le vostre mamme o le nonne sono affette da cellulite, attuare una tattica preventiva.

La pillola anticoncezionale favorisce la formazione della cellulite?

La pillola può causare un po' di ritenzione idrica, un po' di gonfiore, ma nulla di più.

Saremo presto su internet!



Punto salute nasce dall'esigenza fondamentale del cliente di essere seguito, rassicurato e consigliato rispetto ai piccoli problemi relativi al suo stato di salute. Dal farmacista non ci si aspetta soltanto un prodotto, ma un servizio, un valore aggiunto informativo di qualità sanitaria che sia chiaramente percepibile. Punto salute è il nostro progetto informativo sul quale si affrontano piccole patologie con una particolare attenzione alle possibili terapie naturali e alla loro prevenzione con l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di sintonizzarci sulle tue necessità, di capirti e di rassicurare i tuoi timori inespressi.

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria
Via Nazionale, 199 Padula Scalo SA Tel 097574587 Fax 097574760

Lo staff:

Dr. Di Muria Alberto
Dr.ssa Russo Lucia
Ricciardone Maria

Dr.ssa Magliano Giovanna
Di Muria Giuseppe

Dr.ssa Iannibelli Colomba
De Luca Giovanna