

Problemi di cellulite? L'alimentazione può aiutare

scritto da Valentina Lopez | 17/05/2021



L'adiposità localizzata che tanto fa disperare le donne non è semplice inestetismo ma un problema reale da contrastare con una dieta mirata ed esercizio fisico adeguato. Ecco alcuni consigli



Prima di capire se esista una dieta anticellulite, è giusto capire cosa sia questo problema che affligge soprattutto le donne e da cosa provenga.

La cellulite o adiposità localizzata non va considerata semplicemente una condizione estetica bensì una **patologia** che interessa principalmente il **tessuto adiposo (grasso)** e il **sistema circolatorio**.

Origine della cellulite

La cellulite è una patologia riconoscibile dalla pelle “a buccia d’arancia” che compare quasi esclusivamente nelle donne a causa di una **predisposizione genetica** e dell’**assetto ormonale**. Si tratta di un **problema profondo**, che si esprime in superficie ma che colpisce il grasso sottostante, con diversi gradi di intensità.

Gli **estrogeni** sono i principali responsabili. Tali ormoni indeboliscono il tessuto connettivo, che normalmente trattiene il grasso e mantiene la pelle liscia, generando una forte pressione e la comparsa del tipico aspetto “spugnoso” della pelle.

Se c’è una **predisposizione all’accumulo di grasso corporeo** sarà più probabile l’insorgere della cellulite, inoltre, dipende anche dalla conformazione fisica della donna. Ci sono **diversi stadi della cellulite**, potrebbe esserci una predisposizione genetica ma la pelle appare liscia, oppure, le fossette potrebbero essere presenti in modo chiaro e diffuso.

Spesso non è presente cellulite vera e propria, ma è visibile un inestetismo sulla pelle dovuto alla **ritenzione idrica**, alimentazione scorretta e allenamento non adatto alle proprie caratteristiche fisiche che stressa il corpo, oppure, scarso esercizio fisico. Per intervenire, è necessario

l'inquadramento della gravità della patologia e correggere le abitudini alimentari.

Dieta contro la cellulite: combattere il grasso

La prima strategia di contenimento della patologia è **la riduzione del grasso corporeo**, perché maggiore è la dimensione delle cellule di grasso e maggiore sarà la probabilità di comparsa della cellulite. Il tessuto adiposo non è solo un deposito di energia ma svolge diverse funzioni critiche:

- è metabolicamente **attivo** nella produzione di molecole pro-infiammatorie
- **influenza il quadro ormonale** della persona
- modifica la segnalazione degli **estrogeni**, portando all'insorgere e al peggioramento della cellulite.

È importante non confondere un **eccesso di grasso localizzato**, a livello di cosce o glutei, con la cellulite, condizione! È inoltre necessario intervenire sulla **circolazione** sanguigna e **ridurre lo stress sul corpo**, che può derivare dall'attività fisica non adeguata o esagerata.

Consigli nutrizionali anti-cellulite

Tra le indicazioni più comuni nell'ambito di una dieta anticellulite (o almeno per ridurla) c'è quella di **bere molta acqua e ridurre il consumo di sale** ([avevamo già parlato del sale nella dieta](#)). Tuttavia, non tutti sanno che:

1. l'errore più comune è fare piccoli sorsi d'acqua continui durante il giorno. Al contrario, bisognerebbe bere tanta acqua più volte durante il giorno per dare uno stimolo renale maggiore e, di conseguenza, eliminare più acqua extracellulare. I casi in cui sarebbe meglio bere acqua a piccoli sorsi sono gli allenamenti sportivi e quando fa molto caldo
2. È necessario **eliminare o ridurre il consumo di alimenti conservati e industriali**, ricchi principalmente di un solo minerale: il **sodio**. Gli alimenti più ricchi di sale sono: pesce conservato (tonno, salmone), olive conservate, verdure sott'aceto, salumi, piatti pronti, biscotti e merendine
3. Il **sale non dev'essere eliminato completamente dalla dieta**, ma **aggiunto ai cibi con moderazione**. Spesso si crede che eliminare il sale dalla dieta sia sinonimo di "mangiare sano", tuttavia, è il sale presente nei prodotti industriali quello da controllare.

Cibi da assumere

È molto importante consumare **tre porzioni al giorno di frutta e una porzione di verdura in ogni pasto principale**. Questi alimenti apportano **acqua**, molecole **antiossidanti** naturali e minerali come il **potassio** che stimola l'eliminazione del sodio e regola il contenuto ed il flusso di acqua nelle cellule dell'organismo.

Frutta e verdura che contengono più potassio sono: banane, melone, frutti rossi, kiwi, i fichi, sedano rapa, cavoletti di bruxelles, carciofi, cavolfiori e barbabietole.

Inoltre, si consiglia di variare le fonti di proteine, scegliendo tra la carne, il pesce, le uova, i [legumi](#) e di consumare i formaggi con moderazione a causa del contenuto di sale, preferendo quelli freschi.

Seguendo una dieta **varia e limitando gli eccessi di grassi e di sale** è possibile ottenere un miglioramento della cellulite e della ritenzione idrica.

Integrazione efficace

Gli integratori utili da assumere per contenere la cellulite sono: l'[acido alfa lipoico](#) come antiossidante, **coenzima Q10** che aumenta l'ossidazione dei grassi, la **diosmina** che è un antinfiammatorio che irrobustisce la parete dei vasi sanguigni, estratti di tè verde come antiossidante, **Vitamina C e Vitamina E** che diminuiscono lo stress ossidativo, la **quercetina** che migliora la salute dei capillari.

Conclusioni

Le strategie migliori per contenere e contrastare la cellulite sono:

1. svolgere un'attività fisica adatta alla conformazione fisica della donna che non stressi e infiammi il corpo
2. seguire una dieta priva di prodotti confezionati ma caratterizzata da pasti semplici e nutrienti
3. bere molta acqua in momenti strategici della giornata e non a piccoli sorsi
4. mangiare 3 porzioni di frutta al giorno e una porzione di verdura in ogni pasto principale
5. non eliminare il sale dalla dieta.