La cellulite è donna, ma si può sconfiggere

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Guardavo la gente al mare. Perché le donne, anche giovani, sono piene di cellulite? E gli uomini, anche grassi, no? Io ne ho tanta e mi vergogno. Ho speso una fortuna in massaggi e creme. C'è qualcosa che funziona davvero contro questa disgrazia?».
Federica T. (Imperia)

Sì, la cellulite colpisce molto di più le donne, rispetto agli uomini. E più le donne in età fertile, rispetto alle bambine o alle donne dopo la menopausa. Il suffisso "-ite" indica un'infiammazione, in questo caso del tessuto adiposo: è la conseguenza di una complessa alterazione nutritiva degli adipociti, le cellule adipose, di vasi e connettivi, con un'alterata risposta immunitaria.
Su questo tessuto agiscono negativamente fattori diversi:
1) genetici, familiari, aggravati da stili di vita negativi (fattori "epigenetici") condivisi nella stessa famiglia: sedentarietà, alimentazione ipercalorica ricca di cibi grassi, proteine animali e dolci, sovrappeso/obesità e diabete, con le relative alterazioni venose e linfatiche che facilitano la ritenzione idrica;
2) ormonali: gli estrogeni che fluttuano, come succede nel ciclo naturale, sono pro-infiammatori; favoriscono la ritenzione di liquidi, quando non sono adeguatamente bilanciati dal progesterone e/o quando vi concorra un eccesso di prolattina (ormone che aumenta per lo stress e facilita la ritenzione di liquidi);
3) intestinali, anche da dieta errata, con disbiosi: un'alterazione dei triliardi di microrganismi che abitano il nostro intestino e sono capaci di produrre estrogeni in eccesso. Vegetali e soia aumentano l'introduzione di "fitoestrogeni", sostanze naturali che bilanciano in modo dolce gli estrogeni prodotti dal nostro corpo, migliorando anche il tessuto adiposo;
4) dismetabolici, con eccesso di peso che nella donna aumenta la produzione di estrone, un estrogeno "cattivo" che peggiora la ritenzione di liquidi e le alterazioni metaboliche;
5) tossici: il fumo è dannoso per il tessuto adiposo, per danno diretto e per le lesioni vascolari che comporta; l'alcol aumenta la cellulite per l'eccesso di zuccheri e lieviti e l'incremento calorico;
6) comportamentali, fra cui lo scarso movimento fisico: ormai viviamo inscatolati, in casa, in auto, in ufficio. Il movimento dovrebbe essere aerobico, quotidiano, alla luce naturale: bene almeno 30 minuti di camminata mattutina per ossigenare i tessuti! Negative le posture improprie: le gambe accavallate sono nemiche della circolazione. Inoltre, il piede rigido e contratto – come quando si indossano scarpe o stivali con tacchi alti – inibisce il movimento muscolare di piede, polpaccio e coscia, bloccando la "spremitura", il drenaggio naturale di liquidi che la contrazione muscolare armoniosa fa sui tessuti connettivi delle gambe. E attenzione anche all'eccessiva esposizione al sole o a fonti di calore.
A cause complesse bisogna dare risposte pertinenti, con costanza e impegno personale per agire su tutti i fronti. Solo così il miglioramento sarà evidente, duraturo e premiante. La cellulite non è un destino!

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Mi dimentico spesso la pillola. L'anello contraccettivo è più giusto per me?».

Lisa C. (Sondrio)

Sì, perché minimizza il rischio di dimenticanze. Non è la prima scelta, invece, se si soffre di vaginiti ricorrenti da candida, perché le può facilitare.