

ATTIVITÀ FISICA PER COMBATTERE LA CELLULITE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Che Cos'è la Cellulite

Definita col termine di "**pannicolopatia-edemato-fibro-sclerotica**" è considerata un inestetismo che colpisce circa l'80-90% dei soggetti di sesso femminile. Si evidenzia soprattutto in alcune regioni del corpo (cosce, glutei e fianchi), particolarmente sensibili all'azione degli ormoni sessuali femminili (estrogeni) che tendono a far ritenere liquidi e accumulare grasso. Si instaura nell'ipoderma, tessuto prevalentemente adiposo posto al disotto dello strato più superficiale della cute (derma).

Le cellule adipose aumentano di volume e trattengono liquidi mentre il metabolismo tra gli spazi intercellulari (microcircolazione sanguigna e linfatica periferica) procede con difficoltà. Il mancato drenaggio dei liquidi determina quindi una stasi idrica e un processo infiammatorio locale.

Le alterazioni possono essere di vario grado, fino a rotture e lacerazioni delle membrane cellulari. I grassi (trigliceridi) fuoriescono e si insinuano tra le cellule e i tessuti fino a formare una massa compatta che altera completamente la struttura e il metabolismo dei tessuti coinvolti (lipodistrofia). La compressione a cui è soggetto il connettivo si ripercuote sui vasi sanguigni (blocco del metabolismo e abbassamento della temperatura locale) e sulle terminazioni nervose (dolore).

Stadi di progressione della cellulite

1° stadio	Il derma perde parte della sua elasticità a causa della presenza di un edema (ritenzione di liquidi) dovuto ad una alterazione del ricambio.
2° stadio	La pelle si presenta più chiara, fredda e meno sensibile al tatto. Perde ulteriore morbidezza ed elasticità. Le fibrille reticolari che circondano i depositi di grasso (adipociti) si ipertrofizzano (aumento di numero e spessore). La microcircolazione sanguigna diventa difficoltosa.
3° stadio	Fase fibrosa dove gli scambi di sostanze nutritive (metabolismo) e rimozione delle sostanze di rifiuto cellulare (catabolismo) presentano notevoli difficoltà a causa della formazione di micronoduli inglobati all'interno di fibrille collagene. Il connettivo che tiene insieme le cellule e i tessuti si sclerotizza, ovvero non è più irrorato e nutrito in maniera adeguata. Compare il dolore al tatto e l'ineestetica pelle a "buccia di arancia".
4° stadio	Fase sclerotica che vede i micronoduli unirsi e occupare aree più grandi. Sono dolenti al tatto, al sollevamento della cute e alla mobilità. Questa fase è un processo irreversibile che porta alla fibrosi diffusa e profonda. La cute pallida, l'ipotermia (abbassamento della temperatura cutanea) e la pelle assottigliata a buccia di arancia si evidenziano sempre di più fino alla comparsa di "striature" biancastre o giallo biancastre. Aumenta anche il dolore locale, sia spontaneo sia al tatto.

Principali Cause della Cellulite

Principali cause della cellulite Genetiche	Predisposizione dovuta a fattori ereditari.
Ormonali	Azione degli estrogeni e implicazioni nel microcircolo soprattutto nella pubertà, gravidanza e nella fase che precede la menopausa.
Vascolari	Diminuita elasticità dei vasi sanguigni e difficoltà di flusso sanguigno, soprattutto negli arti inferiori.
Patologie varie	Disfunzioni epatiche, disturbi intestinali e altre patologie che comportano ritenzione idrica.
Stitichezza	L'intestino che non si svuota regolarmente crea una pressione sulle vene del bacino ostacolando il ritorno del sangue che proviene dagli arti inferiori. Inoltre, il ristagno del cibo e il conseguenze protrarsi della fermentazione e putrefazione contribuisce a intossicare l'organismo.
Posture	Posture e atteggiamenti del corpo non corretti che comportano un ostacolo alla circolazione del sangue (es.: iperlordosi lombare e possibile compressione dei visceri sulle vene del bacino. Lo stare troppo tempo seduti con le gambe accavallate e relativa compressione sulle vene della coscia, ecc.). Anche mantenere per lungo tempo semplici posizioni fisse come la stazione eretta o seduta rende difficoltoso il ritorno del sangue venoso.
Stress	Influisce negativamente sulla funzionalità delle ghiandole surrenali che regolano l'equilibrio idrico del corpo (equilibrio tra sodio e potassio e conseguente ritenzione idrica).
Abbigliamento	Vestiario rigido e fortemente aderente (es.: jeans) che ostacola il ritorno venoso. Anche le scarpe con i tacchi alti sono controindicate in quanto non consentono una normale azione di flessione e spinta del piede che funge da "pompa" sanguigna (per questo detto anche "secondo cuore").
Alimentazione	Sovrappeso che tende a rallentare il metabolismo. Alimentazione squilibrata verso un eccessivo consumo di cibi di origine animale contenenti grassi saturi (carni grasse, latticini, ecc.), zuccheri e sale. Inoltre, scarsa presenza nella dieta di cibi di origine vegetale contenenti acqua, vitamine, minerali, pigmenti vegetali e fibra come frutta e verdura di stagione e leguminose. Questi favoriscono il ricambio e aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi. L'alta presenza di acqua nei vegetali, unita a circa 1,5 litri da bere durante la giornata, aumenta la diuresi agendo anche sulla ritenzione idrica e facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche.
Sedentarietà	Scarsa attivazione della circolazione sanguigna e del ricambio (metabolismo). La sedentarietà peggiora ulteriormente la situazione se associata a fumo, alcool ed eccesso di caffè. L'attività motoria sistematica potenzia l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, attiva la circolazione sanguigna, aumenta l'ossigenazione cellulare facilitando i processi metabolici e migliora il tono dei muscoli impegnati.

I Rimedi della Medicina e della Cosmesi

Ionoforesi	Corrente elettrica a basso voltaggio che sfrutta il principio della differenza di potenziale tra ingresso e uscita della stessa per introdurre opportuni farmaci nel tessuto sottocutaneo.
Mesoterapia	Inoculazione sottocutanea di diversi farmaci utilizzando piccoli aghi posti in serie.
Ultrasuonoterapia	Grazie alle vibrazioni indotte dagli ultrasuoni si determinano fenomeni chimici, umorali, meccanici e termici che favoriscono l'assorbimento cutaneo dei farmaci e stimolano la circolazione sanguigna e linfatica locale.
laserterapia	Il laser agisce migliorando la microcircolazione e l'ossigenazione delle cellule. È particolarmente indicato nella cellulite che si presenta molle ed edematosa.
Ozonoterapia	Immissione di ozono che ha la caratteristica di rompere la catena chimica degli acidi grassi insaturi rendendoli idrofili (facilmente eliminabili). Interviene sui fosfolipidi delle membrane cellulari dei globuli rossi del sangue aumentando la viscosità e l'ossigenazione sanguigna.
Lipoaspirazione	Introduzione sottocutanea di apposite cannule che aspirano il grasso in eccesso.
Elettrolipolisi	Inserimento di elettrodi che, grazie all'azione di correnti elettriche a basso voltaggio, agiscono sui nodi cellulitici riducendone la circonferenza e la consistenza.
Pressoterapia	Manicotto che gonfiandosi determina una pressione sui vasi sanguigni. Indicata nei casi in cui si presenta anche edema agli arti inferiori, insufficienza circolatoria e linfatica.
Massaggio e idromassaggio	Stimolano la microcircolazione distrettuale ristabilendo il corretto metabolismo della regione corporea interessata. Liquidi e tossine che ristagnano vengono mobilizzati.
Fanghi termali	Uniscono all'azione delle acque termali quella delle micro-alghe e del plancton. Attivano il metabolismo e hanno un effetto drenante.
Elettrostimolazione	Stimola la capillarizzazione e il metabolismo favorendo sia il drenaggio tissutale che il miglioramento del tono muscolare.
Creme	Generalmente di scarsa efficacia, ma se utilizzate con sistematicità possono attenuare l'inestetismo dando un contributo a migliorare la circolazione sanguigna locale e rendere la pelle più elastica. Questo grazie anche all'azione di massaggio che si genera applicando questi prodotti.

Attività Fisica a Prevalente Impegno Organico (Aerobica)

Certamente l'attività di durata (aerobica) è la più indicata in quanto attiva per lungo tempo l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, favorendo la circolazione sanguigna periferica e in particolare la microcircolazione a livello tissutale e cellulare delle regioni muscolari impegnate.

Può essere realizzata utilizzando diversi mezzi sia in casa, in palestra o all'aperto: corsa a piedi su terreno o su tapis roulant, step, bicicletta o cyclette, vogatore, sci di fondo, nuoto, ecc. Cambia il mezzo utilizzato ma non la metodologia che va applicata. Ovviamente il mezzo scelto deve mobilitare prioritariamente le regioni colpite dalla cellulite.

Prima di iniziare un qualsiasi programma di attività fisica è sempre opportuno sottoporsi ad una accurata visita medica. Inoltre è necessario munirsi di abbigliamento e attrezzature adeguate.

Infine:

- Programmare 3 esercitazioni settimanali (non meno di 2).
- Regolare lo sforzo fisico tra il 60-70% della propria massima frequenza cardiaca (numero di pulsazioni al minuto). Utilizzando questa frequenza si dà anche modo all'organismo di utilizzare a scopo energetico una miscela di zuccheri e grassi, mentre a velocità superiori la fonte energetica è data quasi esclusivamente dagli zuccheri.

L'intensità di lavoro che non va comunque oltrepassata è quella che permette di dialogare con un partner senza affanno, ovvero non va superata la soglia di piacevole affaticamento che prelude alla stanchezza.

Calcolo della Massima Frequenza Cardiaca e della Frequenza Cardiaca Consigliata

$$\text{M.F.C.} = 220 - \text{età (in anni)}$$

Esempio

Età 40 anni

$$\text{Massima Frequenza Cardiaca: } 220 - 40 = 180$$

$$60-70\% \text{ di } 180 = 108-126 \text{ (Frequenza Cardiaca Consigliata)}$$

- **Prima di iniziare** una qualsiasi attività è necessario dedicare qualche minuto al **riscaldamento generale**, eseguendo semplici esercizi non impegnativi (flessioni, estensioni, slanci, circonduzioni dei vari segmenti del corpo).
- Fare in modo che **tra l'inizio dell'attività e l'ultimo pasto** siano trascorse almeno 2,5-3 ore. La digestione richiede un notevole afflusso sanguigno, afflusso che verrebbe sottratto dai muscoli agli organi digestivi.
- **Ogni esercitazione**, indipendentemente dall'attività prescelta, **dovrà svolgersi per un tempo prestabilito** (mediamente 30-40 minuti) **con alternanza** tra ritmo molto blando e **intensità prevista** (es.: se si è scelta la corsa a piedi o il tapis roulant, alternare momenti di passo a momenti di corsa).

L'attività Fisica A Prevalente Impegno Muscolare

Esercizi a carico naturale o con sovraccarichi

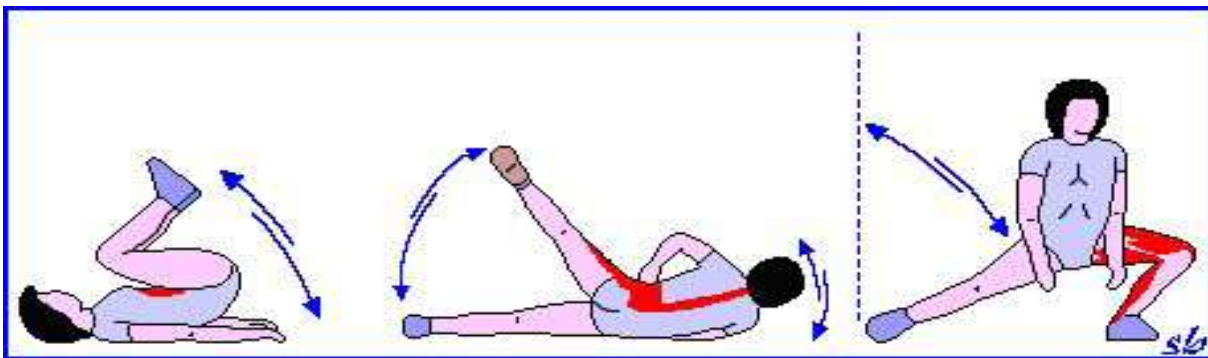
L'utilizzo del carico naturale o dei sovraccarichi (pesi liberi, macchine, elastici, ecc.) può essere mirato ad esaltare diverse capacità neuromuscolari. Se si vuole attuare un'azione preventiva all'instaurarsi della cellulite è necessario un programma che migliori il tono muscolare (muscoli "sodi") e nel contempo permetta un ricambio ottimale a livello cellulare.

Pertanto va scelto un carico e attuati dei recuperi che non contrastino il continuo afflusso sanguigno ai muscoli ed evitino il formarsi di tossine e acido lattico.

Il **metodo consigliato** è il seguente:

- 2-3 esercitazioni settimanali
- 4-5 serie per ogni esercizio
- Carico basso o comunque tale da permettere l'esecuzione di almeno 18-20 ripetizioni in ogni serie
- Ritmo esecutivo fluente e controllato
- Esecuzione di ogni serie fermandosi 2-3 ripetizioni prima di aver raggiunto la fase di "esaurimento"
- Eseguire una respirazione completa ad ogni ripetizione
- Recuperare almeno 2,5-3 minuti tra una serie e l'altra. Un recupero troppo breve tende a far accumulare acido lattico e tossine nei muscoli.

Esempio di esercizi a carico naturale



Esempio di esercizi con elastici

