

Inestetismi

Problemi comuni: la cellulite

La cellulite è un problema diffusissimo che colpisce un gran numero di donne, le giovani come le mature, le grasse come le magre, alte, basse, modelle e commesse. Pochissime sono le donne che non conoscono questo problema, infatti colpisce circa otto donne su dieci, in maniera più o meno grave; può derivare da una predisposizione familiare ed è considerata la malattia femminile per eccellenza.

La **cellulite**, in linguaggio medico *pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica*, indica una condizione alterata del tessuto sottocutaneo che è ricco di cellule adipose. Si trova sotto la pelle ed è caratterizzata da ipertrofia delle cellule adipose, ritenzione idrica e stasi di liquidi negli spazi intercellulari. L'equilibrio del sistema venoso e linfatico è modificato con un rallentamento del flusso sanguigno e una ritenzione di liquidi da parte dei tessuti.

Cause e stadi della cellulite

La cellulite è strettamente legata agli ormoni femminili, gli **estrogeni**, che favoriscono il deposito di grasso nel tessuto sottocutaneo. Interessa principalmente cosce, glutei, ginocchia, caviglie; più raramente, addome e arti superiori.

Fattori primari

L'essere donna e di razza bianca è molto sfavorevole, perché nella donna prevale l'azione degli ormoni femminili, cioè gli estrogeni, sui recettori specifici e la conformazione delle donne "a pera" fa sì che si abbia un accumulo di chili in eccesso nella zona dai fianchi fino al ginocchio, una ritenzione idrica e una sofferenza circolatoria.

Un'altra causa molto importante per la quale non è possibile fare nulla è la componente familiare.

Il problema comincia con l'adolescenza, periodo in cui vi è una vera e propria tempesta ormonale che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta.

Fattori secondari

Sono causati da due aspetti:

1. Il ciclo mestruale: l'aspetto a buccia d'arancia nel periodo pre-mestruale si accentua;
2. La gravidanza: quando aumenta il livello degli estrogeni. A causa di questo abbiamo fattori positivi e fattori negativi che sono:
 - aumento l'appetito
 - miglioramento dell'umore
 - ristagno dei liquidi
 - aggravamento della circolazione sanguigna.

Di norma la cellulite diminuisce dopo la menopausa, in assenza di trattamento ormonale sostitutivo.

Ci sono molti **fattori aggravanti** della cellulite come:

- ✓ Vita sedentaria o dimagrimento eccessivamente rapido il tessuto muscolare cede e quindi si aggrava la situazione visiva della cellulite. Per avere meno problemi di cellulite bisogna essere sempre in movimento, il moto infatti aiuta a mantenere efficiente muscolatura, circolazione e metabolismo aiutando a bruciare i grassi e a prevenire la stasi circolatoria.
- ✓ Causa un'alimentazione sbagliata, cioè troppo piena di calorie e di cibi ricchi di grassi e di sale, si forma un accumulo di adipe localizzato, ritenzione dei liquidi.
- ✓ Postura sbagliata e con gambe accavallate, contribuisce ad aggravare la circolazione sanguigna e quindi la cellulite perché comprime i vasi.
- ✓ Troppo tempo in piedi immobili causa una cattiva circolazione sanguigna, perché il sangue fa fatica a risalire dagli arti inferiori, con conseguente stasi circolatoria.
- ✓ L'abbigliamento troppo stretto causa cattiva circolazione perché comprime i vasi.
- ✓ Scarpe troppo strette o con tacco troppo alto, ostacolano il ritorno venoso e linfatico e impediscono il corretto funzionamento dell'importantissima "pompa venosa".
- ✓ Stress e fumo sono altri fattori che aggravano lo stato della cellulite perché: Lo stress aumenta il livello degli ormoni dello stress e invece il fumo ha un'azione vasocostrittrice e aumenta i radicali liberi che

peggiorano il microcircolo e aiutano ad accelerare l'invecchiamento cutaneo.

- ✓ Essere in soprappeso quindi chili di troppo causano la cellulite.

La cellulite si può dividere in tre fasi di crescita:

Edematosa: Crea un edema cioè accumulo di liquidi ed è presente nel tessuto adiposo, soprattutto intorno alle caviglie, ai polpacci, alle cosce e alle braccia.

Fibrosa: Forma una fibrosi, cioè aumenta il tessuto connettivo che indurisce quello adiposo. È caratterizzato da piccoli noduli e dalla cute a buccia d'arancia.

Sclerotica: Forma una sclerosi così che il tessuto diventa duro e nascono noduli di grandi dimensioni. La superficie è fredda e dolente.

Esistono diversi i tipi di cellulite:

La cellulite compatta

Colpisce soprattutto i soggetti in buona forma fisica con una muscolatura tonica poco mobile: la zona più interessata è spesso dolente e sulla cute compaiono delle smagliature, si localizza sulle ginocchia, cosce e sui glutei. E' la forma più comune, è dura, tende l'epidermide (strato più superficiale della pelle) al massimo si presenta soda sotto le dita; è aderente ai piani sottostanti e non si modifica in rapporto alla posizione del soggetto. Raramente dolorosa al tatto o spontaneamente, si accompagna quasi sempre a segni di affaticamento venoso o linfatico di ritorno degli arti inferiori. Si notano: facilità all'ematoma ed alle smagliature, espressione quest'ultima di un disagio delle fibre elastiche del derma (secondo strato della pelle). È la forma più facile da trattare ed i risultati possono essere talvolta spettacolari.

La cellulite flaccida

Colpisce in persone di mezza età che hanno tessuto ipotónico o in soggetti che variano di peso. La cellulite molle è costituita da infiltrati mobili con presenza di noduli sclerotizzati; si localizza all'interno delle cosce e delle braccia.

La cellulite edematosa

È caratterizzata dalla presenza di un componente idrica: ristagno liquido dei glutei e del bacino conferiscono ai tessuti un aspetto gonfio e spugnoso. È molto dolente al tatto e spesso anche spontaneamente. È sempre associata ad una cattiva circolazione venosa e linfatica degli arti inferiori: inizialmente compare solo un senso di pesantezza e di tensione alle gambe ed ai piedi; col passare degli anni si possono aggiungere segni più marcati di insufficienza venosa fino ad avere la presenza di gonfiori tali che la digitopressione lascia un incavo persistente sulla pelle. Questa forma costituisce lo stadio finale della degenerazione ed è caratterizzata da tessuto spugnoso, cascante in posizione eretta ed oscillante durante la deambulazione. Alla palpazione il tessuto muscolare è praticamente inconsistente. La terapia è estremamente difficile ed inizialmente deludente. Gli esercizi ginnici mirati giocano un ruolo fondamentale. Colpisce prevalentemente la parte bassa delle gambe, i piedi e le caviglie dando origine alle cosiddette "gambe a colonna".

Prevenzione e rimedi

Diversi accorgimenti nella vita di tutti i giorni possono aiutare a prevenire la cellulite, piuttosto che costringere a curarla. Alcune attenzioni nell'alimentazione, un'attività fisica costante, l'uso di abiti confortevoli e non troppo stretti, scarpe con tacchi non eccessivamente alti e modificazioni accorte della postura di tutti i giorni sono i rimedi più facili da attuare per prevenire questo fastidioso disturbo della pelle.

Quali possono essere i rimedi?

- ◆ **Fare sport:** perché su una pelle elastica la cellulite si vede meno.
- ◆ **Curare la salute della pelle:** Quindi limitare o addirittura eliminare fumo e alcool.
- ◆ **Bere molta acqua**
- ◆ **Mangiare molta verdura e frutta**
- ◆ **Fare una giusta dieta:** senza però perdere con troppa velocità i chili in eccesso.
- ◆ **Massaggio classico:** Questo ha un effetto di stimolazione sulla circolazione sanguigna
- ◆ **Linfodrenaggio:** è un massaggio che serve a riattivare la circolazione linfatica, sfrutta la corrente continua. Attraverso la corrente erogata viene veicolato lo smaltimento delle tossine dell'organismo.

- ◆ **Ionoforesi:** è un macchinario che sfrutta la corrente continua facendola passare da un polo all'altro (polo positivo – polo negativo) aiutando così l'assorbimento dei principi attivi delle sostanze. Si applica sulla zona dove c'è l'inestetismo.
- ◆ **Pressomassaggio:** è un macchinario che sostituisce le mani dell'estetista, viene utilizzato soprattutto su clienti che oltre ad avere l'inestetismo della cellulite presentano edema e gonfiori. Si effettua inserendo le gambe in speciali gambali che si gonfiano e sgonfiano aritmicamente, facendo così, drenano i liquidi ristagnati, riattivano la circolazione e hanno un'azione rilassante.
- ◆ **Trattamenti estetici:** ginnastica passiva: con uno stimolatore elettrico. Questo macchinario serve per contrarre involontariamente il muscolo rendendolo più tonico quindi migliorando l'aspetto visivo della cellulite. Inoltre riattiva la circolazione.
- ◆ **Mesoterapia:** trattamento di esclusiva pertinenza medica, che consiste in iniezioni locali, intradermiche e/o sottocutanee, con aghi e iniettori speciali, di piccole dosi diluite di farmaci (anestetici, vasodilatatori, vitamine ecc.).

Possono comunque essere consigliate alcune regole generali da seguire: **la prevenzione inizia sulla tavola.**

Un corretto stile di vita, un'alimentazione equilibrata ed adeguata fanno sì che pesantezza, gonfiori alle gambe e cellulite, causati da un rallentamento del circolo venoso, possano essere prevenuti e curati. Stipsi e ritenzione idrica sono, infatti, due tipici segnali di un insufficiente e scorretto esercizio fisico associato ad un'alimentazione scorretta.

E' fondamentale, dunque una corretta "educazione alimentare", sapere cioè qual è il modo corretto di mangiare non solo riguardo alla quantità, ma anche riguardo alla qualità, sia che si debba mantenere il peso corporeo, se giusto, sia che si debba dimagrire con una dieta ipocalorica.

È di fondamentale importanza, inoltre, prendere in considerazione il problema dell'assunzione di acqua durante la giornata.

Uno dei luoghi comuni che confondono le idee sulle strategie contro la cellulite afferma che bisognerebbe bere poca acqua. Niente di più sbagliato: è sempre consigliabile, al contrario, consumare molta acqua.

Un litro e mezzo al giorno è la quantità di acqua minima da assumere, magari lontano dai pasti per non diluire i succhi digestivi, permettere una buona diuresi e un'eliminazione ottimale delle sostanze tossiche e di rifiuto.

Particolare attenzione va messa soprattutto nella lettura delle etichette delle acque minerali, che, apparentemente uguali, possono risultare utili o

controindicate secondo la quantità di minerali in esse disciolti: per chi soffre di ritenzione idrica, naturalmente, sono controindicate quelle ricche di sodio. Quelle con il minor rischio di controindicazioni sono le **acque oligominerali**, che, oltre al rapido assorbimento gastrico, hanno il pregio di depurare le vie urinarie ed epatiche, favorendo l'eliminazione dell'acido urico.

Nello scegliere gli alimenti da consumare nella dieta bisogna prestare attenzione a quelli che favoriscono il ristagno e gonfiano i tessuti.

Il sale è il nemico numero uno per una dieta anticellulite.

Dunque la prima regola da seguire per chi soffre di ritenzione idrica, o per chi intende prevenirla, è di ridurre l'assunzione di sodio: sostanza che il nostro organismo assume principalmente sottoforma di cloruro (il comune sale da cucina). *Il sodio trattiene acqua all'interno dei tessuti impedendo il corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno.*

A prescindere dal fatto che alcune persone sono geneticamente predisposte a trattenere il sodio (circa 1/3 degli ipertesi lo è), molte diete (soprattutto quelle occidentali) tendono ad apportare eccessive quantità di sodio. Ciò è causa di un'alterazione nei meccanismi di equilibrio idro-salino, con conseguente alterazione della pressione sanguigna, dell'equilibrio corporeo acido-basico, della contrazione muscolare e della trasmissione nervosa.

Per evitare accumuli di sodio, quindi, bisognerebbe cercare sempre di attenersi ai limiti del fabbisogno giornaliero.

Nel sodio complessivamente assunto durante il giorno, però, non bisogna considerare solo il sale da cucina, ma anche tutti quei prodotti utilissimi per condire, ma ricchi di sodio, come: i dadi, le salse, le conserve, ecc. Rinunciare ad un po' di sale non significa fare a meno dei sapori perché può essere sostituito con gli usuali aromi da cucina quali timo, lauro, basilico, cipolla, prezzemolo e aglio.

Vista, però, la difficoltà a rinunciare ai sapori "forti", un buon metodo sarebbe quello di seguire alcuni semplici consigli, come:

- ✓ *non mettere il sale direttamente sulla pasta o sul riso, ma aggiungerlo solo all'acqua di cottura;*
- ✓ *evitare i cibi in scatola;*

- ✓ *optare per cotture semplici (vapore, griglia);*
- ✓ *consumare frutta ricca di vitamina C e sostanze antiossidanti;*
- ✓ *consumare più verdure, che saziano e sono poco caloriche;*
- ✓ *prestare attenzione alle etichette nutrizionali degli alimenti, escludendo quei cibi che presentano come primo ingrediente il sale (anche sottoforma di altri nomi, come: Na, cloruro di sodio, fosfato monosodico, bicarbonato di sodio o glutammato di sodio);*
- ✓ *evitare cibi molto salati, salumi, formaggi grassi e fermentati, fritti, scatolame, bevande dolcificate, succhi di frutta con sciroppo, alcolici, cioccolato, caffè, the forte;*
- ✓ *bere molta acqua non gasata, che aiuta ad eliminare attraverso le urine i liquidi trattenuti dai tessuti.*

Banditi gli eccessi di caffè (oltre 2-3 tazzine il giorno), di cioccolato e di bevande alcoliche (come vino, birra e liquori), poiché affaticano il fegato impedendo di espellere le sostanze di rifiuto.

Da preferire invece gli alimenti freschi, ricchi di vitamine e sali minerali ad alto contenuto di fibra (sostanza che facilita la digestione e combatte la stitichezza), **Vitamina C, E e Potassio**.

Frutta e verdura, (finocchi, indivia, sedano, carciofi, asparagi, carote, arance, kiwi, pompelmo, prugne fresche, albicocche e pesche) sono quindi da consumare in grandi quantità sia sotto forma di succhi, sia di centrifugato perché, sono da prediligere quelle che ricche di potassio, sostanza capace di contrastare il sodio (che al contrario favorisce la ritenzione idrica), come piselli, patate, lenticchie, cipolla (soprattutto se viene consumata cruda), che hanno proprietà diuretiche, facilitando l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle sostanze di rifiuto. Inoltre il loro apporto di fibra fa aumentare la velocità del transito intestinale, facilitando l'evacuazione delle scorie alimentari (un buon funzionamento dell'intestino è un altro punto fondamentale per combattere efficacemente il disturbo), riducendo l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, senza disturbare l'utilizzazione delle proteine e degli oligoelementi (ferro, rame, selenio, zinco, magnesio e calcio).

Particolare attenzione va riposta nei mirtilli che contengono un gran quantitativo di sostanze vasotrofiche dette rutosidi, protettrici delle pareti dei vasi. Di bioflavonoidi, veri alleati di una buona microcircolazione, sono invece ricchi i frutti di bosco e di sottobosco. Tutta la frutta ricca di acqua come

anguria, melone, fragole ha azione diuretica e ancora di più quella con alto contenuto in potassio come albicocca, ananas, ribes, ciliegia.

La pillola e altri farmaci

Da sempre accusati di causare seri problemi di ritenzione idrica, in realtà il ruolo della pillola e di altri farmaci nell'accumulo dei liquidi nell'organismo non è tale da identificarli così spesso come l'origine del problema. Nel caso specifico della pillola, in particolare, la ritenzione idrica che può causare l'anticoncezionale va da 0 a 1 Kg di aumento di peso, praticamente insignificante. Fino a un aumento di 5-6 Kg di peso, infatti (escludendo i gravi casi patologici) è inverosimile attribuirne la causa alla ritenzione idrica.

Problemi comuni: le smagliature

Se la cellulite è ben conosciuta e facilmente identificabile, il tema *Smagliature e dintorni* genera ancora un po' di confusione.

Cominciamo dall'inizio: prima di intraprendere ogni lotta è sempre bene conoscere il proprio nemico.

Cause e stadi delle smagliature

Le smagliature si presentano come aree infossate nelle quali la cute è atrofica. Il primo segno della comparsa delle **smagliature** è data da alcune strisce rosse (in gergo medico **strie rubre**), che indicano che la smagliatura è, per così dire, *fresca*, cioè appena formata. Il colore rosso fa pensare a uno **stato infiammatorio**.

Dopo qualche mese la striscia si schiarisce diventando **bianca perlacea**: siamo alla **fase cicatriziale**, in cui si può solo *salvare il salvabile*, cioè migliorare l'aspetto estetico della cute che si è fatto meno elastico, più fibroso. Spesso non ci si accorge della smagliatura finché non diventa bianca e purtroppo a quel punto è difficile rimediarsi.

Sono solitamente raggruppate a due o a tre, parallele tra loro e perpendicolari al senso in cui agiscono le forze di trazione sulla cute. Istologicamente assomigliano ad alcune cicatrici. L'inetetismo non è dovuto solo alla differenza di colore della pelle, ma anche a una riduzione di spessore del **derma**, che causa la comparsa di un avvallamento visibile.

Si formano a partire da una rottura da stress (tensione) dello scheletro connettivale del derma (**collagene** ed **elastina**).

In pratica nascono quando il **tessuto cutaneo**, sottoposto a eccessiva tensione, perde la sua elasticità e subisce una lesione dovuta a uno sfibramento sia del derma che dell'epidermide.

Le **smagliature** colpiscono oggi moltissime donne, soprattutto durante l'**adolescenza** o in occasione di una **gravidanza** (compaiono per lo più al quinto mese di gestazione).

Quali sono i punti più colpiti?

Fianchi e addome (specie in caso di gravidanza o di repentino dimagrimento), glutei e cosce (smagliature tipiche dei **sedentari** o di chi pratica sport intensi, come di chi indossa frequentemente pantaloni troppo stretti), seno (durante le fasi di gravidanza e **allattamento**, ma anche nel periodo dello sviluppo **adolescenziale**, oppure in caso di seno prosperoso e quindi più soggetto, a causa del peso, al rilassamento) e interno braccia (a causa del rilassamento cutaneo di questa zona, causato in particolare da invecchiamento e dimagrimento).

Le smagliature, specialmente quelle comparse durante l'**età puberale**, tendono a migliorare col passare del tempo e a diventare spontaneamente meno visibili. Ma contro quelle più ostinate cosa si può fare? Purtroppo a livello terapeutico non ci sono grandi possibilità di trattamento, un buon effetto attenuante si ottiene con la **microdermoabrasione**, eseguita con nuove apparecchiature aspiranti a base di cristalli di corindone. La macchina aspira la plica cutanea e distribuisce una sabbolina che provoca un'abrasione superficiale della pelle. In questo modo si asporta lo strato superficiale cutaneo e si migliora il microcircolo. Sono necessarie in media una decina di applicazioni per notare un'attenuazione della stria, che però non si elimina del tutto.

Recentemente è stato introdotto il **Cromopeel**, un trattamento da effettuarsi in sede ambulatoriale a base di **peeling** leviganti e coloranti che, grazie alla presenza di alcune sostanze autopigmentanti, eliminano il bianco perlaceo e diminuiscono così la visibilità delle strisce.

Per quanto riguarda le terapie microiniettive, si tratta di procedimenti di **biorivitalizzazione del tessuto** che, essendo lunghi e anche un po' costosi, sono indicati nei casi di smagliature rade e piccole.

Si inietta dell'**acido ialuronico** per stimolare il tessuto cicatriziale a produrre il **collagene**, una sostanza naturale che favorisce il distacco delle cellule morte che rendono la pelle più secca e quindi più soggetta alle smagliature. Inoltre, stimolando il rinnovamento cellulare, il collagene richiama **acqua** negli strati superficiali della pelle, migliorandone l'idratazione e l'elasticità.

In tutti i casi i risultati sono considerati apprezzabili, ma **nessuno porta alla totale e definitiva cancellazione delle smagliature**.

Infine, è ancora in fase sperimentale una nuova cura basata **sull'iniezione di fattori di crescita**: si preleva una particolare *pappa* di piastrine che in seguito, una volta riiniettata, svolge una naturale azione riparatrice».