

CELULÍTIS

Contra la celulitis: alimentación, ejercicio y cuidados

Si definimos la celulitis como mera grasa, es necesario aclarar que el cuerpo humano siempre tiene grasa debajo de la piel, que actúa como aislante térmico, almohadilla y protectora de los órganos vitales. La celulitis también es grasa, pero en este caso perjudica al organismo porque se mantiene acumulada dentro de la piel y evita el buen funcionamiento de ciertos sistemas vitales. En este sentido, la celulitis puede considerarse como una enfermedad metabólica caracterizada por la suma de tres factores: cambios funcionales y fisiológicos del tejido conjuntivo o fibroso, trastornos circulatorios e hipertrofia de las células adiposas.



Normalmente, la celulitis afecta con mucha más frecuencia a las mujeres, debido a sus características hormonales y al hecho de que su tejido conjuntivo es más blando y flexible que el de los hombres. Suele aparecer durante la pubertad y reaparecer en otras etapas importantes de cambios hormonales en la mujer: el embarazo y la menopausia, puesto que está vinculada a un alto nivel de producción de estrógenos.

Causas

La aparición de celulitis supone siempre una mala función de tres elementos que forman precisamente el tejido celulítico: el componente lipídico, el vascular y el conectivo. Puede afirmarse que la celulitis es la combinación de una mala circulación sanguínea, un sistema linfático deficiente y la acción de los radicales libres, que son compuestos que se forman cuando el organismo se expone a toxinas derivadas del tabaco, el alcohol, la contaminación y determinados tipos de alimentos ricos en grasas y azúcares. Los radicales libres atacan en particular a las células de colágeno y a la elastina, que forman la piel, y esto provoca que la grasa bajo la dermis se acumule y sea más visible, formando lo que suele conocerse como 'piel de naranja'.

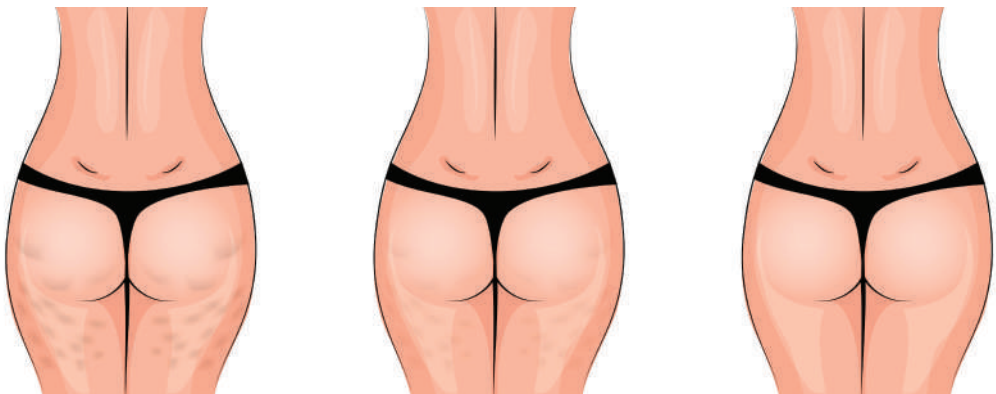
Otros condicionantes importantes en la aparición de la celulitis son:

- **Edad:** con el paso de los años aumenta la acumulación de grasa en el organismo y el riesgo de que aparezca celulitis.

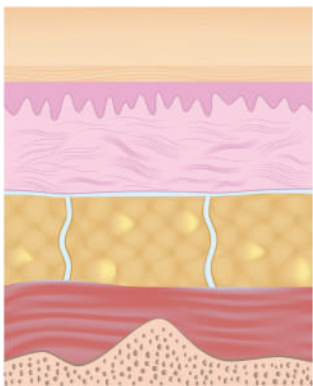
- **Sedentarismo:** permanecer demasiado tiempo sentada y no hacer ejercicio ralentiza la circulación sanguínea y el sistema linfático.
- **Sobrepeso:** el exceso de grasa supone siempre un riesgo para la aparición de celulitis.
- **Tabaco:** aumenta la formación de radicales libres en el organismo.
- **Toxinas:** procedentes de un exceso de café, grasas o de azúcares, contribuyen al mal funcionamiento del sistema linfático.
- **Deshidratación:** un cuerpo poco hidratado tiende a retener demasiados líquidos. Por eso es recomendable beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.
- **Sol:** tomarlo en exceso puede dañar el colágeno, deshidratar el organismo y hacer más visible la celulitis al disminuir el grosor de la piel que cubre el tejido subcutáneo.
- **Hormonas:** un trastorno hormonal repercute directamente en el aumento de la cantidad de grasa corporal y en la retención de líquidos.
- **Estrés:** los músculos tensos dificultan el paso de la linfa, y el estrés en general estimula la producción de cortisol, que aumenta el apetito.



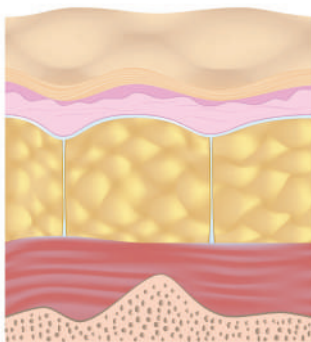
- **Posturas inadecuadas:** pasar mucho tiempo de pie o sentada no es bueno para la circulación sanguínea. La ropa muy ajustada y los tacones altos tampoco favorecen el buen funcionamiento vascular.
- **Estreñimiento crónico:** puede favorecer la aparición de celulitis, puesto que las sustancias tóxicas acumuladas en el cuerpo pasan a la sangre tarde o temprano.
- **Alimentación:** los alimentos ricos en grasas y



Piel normal



Celulitis



Alimentación saludable y equilibrada

Mantener una alimentación equilibrada, sana y adecuada a las necesidades y tolerancias del organismo de cada persona es vital para prevenir y atacar la celulitis desde dentro, puesto que lo que el cuerpo ingiere diariamente influye directamente en el aspecto, el mantenimiento y el cuidado de la piel.

azúcares favorecen la retención de líquidos y, por lo tanto, la mala circulación y la aparición de celulitis. Por otra parte, la intolerancia a ciertos alimentos provoca digestiones más lentas y pesadas que liberan mayor número de toxinas en el organismo.

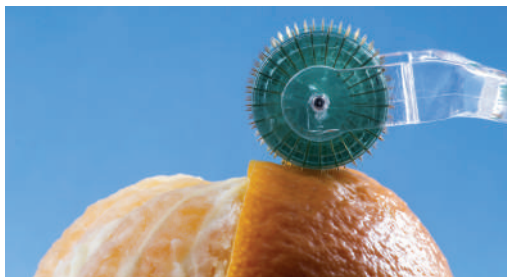
- Genética: tener antecedentes familiares con celulitis predispone hasta cierto punto a padecer este trastorno.

Las claves para combatirla: alimentación, ejercicios y cuidados

A pesar de los muchos factores que intervienen en su aparición y en un componente genético indiscutible, la celulitis no es inevitable, aunque no existe un método capaz de asegurar que no aparecerá jamás. Pero siguiendo con constancia unas mínimas normas de alimentación, haciendo ejercicio de manera regular y dedicando los cuidados básicos necesarios a la piel con cosméticos de calidad y técnicas apropiadas es posible tanto evitar la formación de celulitis como, una vez que ha aparecido, reducirla e incluso eliminarla.

La principal recomendación consiste en llevar una dieta con un alto porcentaje de fibra, basada en 5 raciones diarias de verduras, frutas y hortalizas, para regular el tránsito intestinal y, por lo tanto, evitar el estreñimiento crónico. También es recomendable comer 5 veces al día en pequeñas cantidades, masticando muy bien los alimentos. Beber entre 1,5 y 2 litros de agua diariamente, aparte de otros líquidos saludables, es vital para que el organismo pueda desarrollar sus funciones de una manera cómoda y correcta, eliminando toxinas y manteniéndose correctamente hidratado a todos los efectos, también a nivel celular.

El agua es uno de los 10 elementos que no de-



ben faltar en una alimentación pensada para combatir la celulitis, junto con los siguientes:

- Plátano: su alto contenido en potasio contribuye a prevenir la retención de agua y a mejorar la circulación sanguínea.
- Semillas de girasol: contienen vitaminas E y B6, además de potasio, zinc y selenio. Esta combinación de nutrientes fortalece y repara el tejido conectivo y actúa como un agente diurético natural.



- Chile y ají de cayena: ayudan a perder peso porque contienen capsaicina, una sustancia que favorece la termogénesis (pro-

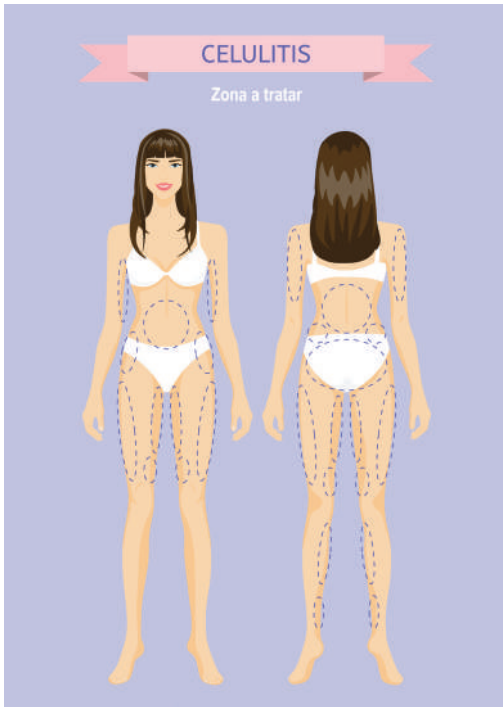
ducción de calor en el cuerpo) y la quema de grasas.

- Jengibre: además de disminuir el apetito y acelerar el metabolismo, mejora la digestión y la circulación, por lo que resulta ideal para bajar peso.
- Nueces de Brasil: una fuente inagotable de selenio que mejora el aspecto de la piel y combate directamente la celulitis.
- Claras de huevo: contienen mucha proteína y aportan muy pocas calorías.
- Cebada: muy útil para combatir el sobrepeso, porque tiene el índice glucémico más bajo de todos los granos comunes y contribuye a reducir la ansiedad.
- Romero: evita que los desechos y las toxinas se acumulen bajo la piel, protege los tejidos de los radicales libres, facilita la síntesis del colágeno y la elastina.
- Col rizada: aporta muy pocas calorías, contiene vitamina C, potasio y calcio.

Ejercicio suave y regular

El ejercicio físico también es fundamental en la prevención y la reducción de la celulitis, puesto que el sedentarismo es uno de sus factores de riesgo más poderosos. Un ejercicio suave y mantenido en el tiempo activa el metabolismo, reafirma la piel, quema grasa acumulada, disminuye el estrés, mejora la capacidad respiratoria y la condición física en general, fortalece los huesos y el sistema locomotor, estimula la circulación sanguínea y el sistema linfático. Para combatir la celulitis no son recomendables las disciplinas deportivas bruscas o de contacto.

La fórmula más efectiva contra la celulitis consiste en combinar dos tipos de ejercicios:



- Ejercicios aeróbicos: como por ejemplo andar, correr, ir en bicicleta, nadar o hacer aerobio durante 20 o 30 minutos al día. Su efecto principal se basa en la reducción de grasas sobrantes y acumuladas, entre ellas la celulitis. Es importante estirar los músculos al finalizar este tipo de ejercicios.
- Ejercicios de tonificación muscular: mantener el tono muscular es importante, porque cuanto mayor volumen ocupe el músculo menor será el que ocupe la grasa. Estos ejercicios están destinados a tonificar la musculatura del abdomen, glúteos, espalda baja, piernas, abductores y aductores. Pueden

usarse pequeñas pesas de entre 0,5 Kg y 4 Kg.

Cuando el cuerpo se ejercita se produce una contracción muscular que estimula la circulación sanguínea y linfática; así se elimina grasa y toxinas de una manera más fácil y rápidamente que cuando se está en reposo o se lleva un estilo de vida completamente sedentario.

Celulitis & Reductor®:
cuidado esencial anticelulitis

Paralelamente a una alimentación adecuada y a una vida activa en la que el ejercicio esté presente es importante combatir la celulitis con otras técnicas y métodos complementarios, basados en la aplicación regular de cremas anticelulíticas de calidad combinadas con masajes en las zonas afectadas.

La crema Celulitis & Reductor® de Laboratorios Loheor combina las propiedades de tres principios activos de extracto natural que contribuyen tanto a reducir la celulitis como a prevenir su aparición. Su triple acción combinada de plancton, algas y cafeína conforma un plan de ataque perfecto:





• **Plancton:** este compuesto marino, formado por organismos vivos vegetales y animales, aporta un conjunto de elementos imprescindibles para el equilibrio biológico del organismo como lípidos, fósforo, flúor, potasio, vitaminas y proteínas, además de un altísimo porcentaje de ácidos grasos esenciales Omega 3. La cosmética de calidad aplica la capacidad natural del plancton marino de auto regenerarse a los productos y tratamientos para contribuir a regenerar la piel y protegerla contra los factores ambientales.



• **Fucus:** a partir del tallo de un alga parda, el fucus es rico en yodo orgánico, que moviliza lípidos acumulados y adiposos retenidos en

zonas localizadas. Activa la enzima lipasa, que favorece la degradación de triglicéridos dañinos para la salud. Aporta propiedades descongestivas y estimulantes, es un excelente aliado contra la obesidad y la celulitis.



• **Cafeína:** por sus propiedades descongestionantes que actúan sobre la microcirculación sanguínea y por su capacidad de combatir la 'piel de naranja', la cafeína es un potente agente anticelulítico gracias a su acción diurética. También estimula el metabolismo, contribuye a eliminar los lípidos acumulados y localizados, tonifica la piel y ayuda a reducir sus imperfecciones.

Celulitis & Reductor® completa su potente acción anticelulítica con el rodillo de masaje CellRoller®, que activa la circulación sanguínea en las zonas afectadas y estimula las células a nivel localizado, mientras aumenta el nivel de absorción de la crema anticelulítica de triple acción. Sumados a una alimentación saludable y a la práctica regular de ejercicio, Celulitis & Reductor® y CellRoller® son la mejor estrategia para eliminar la celulitis localizada o para prevenir su aparición. Con la garantía del tratamiento profesional en estética ClinicTech Dermo de Laboratorios Loheor.