



Benessere

Cellulite e ritenzione idrica: differenze e rimedi

Primo passo per combattere questi due problemi è saperli riconoscere. Ecco poi cosa dobbiamo fare



Francesco Bianco ✉ • 4 Maggio 2021 Last Updated: 4 Maggio 2021 📖 6 minuti di lettura



Anche cellulite e ritenzione idrica sono aumentate durante la pandemia. A confermarlo i sondaggi, come quello online condotto dal portale femminile *VediamociChiara*, secondo cui il 76% delle utenti ha notato un aumento della pelle a buccia d'arancia negli ultimi sei mesi. La maggior parte di loro (il 60%) addossa la colpa proprio alla mancanza di attività

Riservatezza

1. Differenza tra cellulite e ritenzione idrica
 - 1.1. La ritenzione idrica
 - 1.1.1. I rimedi per la ritenzione idrica
 - 1.1.1.1. La microterapia
 - 1.2. Psoriasi: serve un team multidisciplinare per seguire il paziente a 360 gradi
 - 1.3. La cellulite
 - 1.3.1. Le terapie anti cellulite
 - 1.3.1.1. La radiofrequenza non ablativa
2. Le creme per la prevenzione
 - 2.1. Come fare il massaggio?
 - 2.1.1. Quando l'effetto è ottico
3. Il ruolo della dieta
4. E quello dell'attività fisica
5. Negli uomini la cellulite è rara
 - 5.1. In genere colpisce gli uomini in forte sovrappeso
 - 5.2. Leggi anche...

Primo passo: capire se si tratta di cellulite o di ritenzione idrica.

La ritenzione idrica

«Parliamo della stessa patologia, ma a diversi stadi di gravità». Antonino Di Pietro è dermatologo plastico, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano. «La ritenzione idrica insorge soprattutto per un ristagno dei liquidi nel tessuto adiposo, formato da adipociti, cioè cellule che immagazzinano lipidi e sono circondate da una fitta rete di vasi sanguigni. Può succedere che, per predisposizione genetica, fattori ormonali o cattive abitudini di vita (alimentazione scorretta, vita sedentaria, fumo), questi vasi sanguigni perdano elasticità, tendano a iperdilatarsi e, attraverso la loro parete porosa, possa fuoriuscire il siero, cioè la parte acquosa del sangue. L'eccesso di siero che si raccoglie tra le cellule è la cosiddetta ritenzione idrica o **edema**. Se un edema ristagna per lungo tempo, gonfia il tessuto adiposo e crea una infiammazione cronica, che altera le cellule, genera delle fibrosi e la parte colpita assume così il classico aspetto a materasso».

I rimedi per la ritenzione idrica

Tra i rimedi migliori contro la ritenzione idrica ci sono i massaggi linfodrenanti, come il mass-mar e il lipodrain, associati a un trattam

Riservatezza

dermatologico definito microterapia. A differenza delle manipolazioni tradizionali, in cui i liquidi ristagnanti nel tessuto adiposo vengono spinti verso il basso, questi massaggi convogliano i liquidi in eccesso in superficie, verso il derma. «L'obiettivo è portare l'edema che caratterizza il processo cellulitico verso la zona della pelle in cui avviene più efficacemente il riassorbimento dei liquidi. Il massaggio prevede manovre molto dolci. La cute viene sollevata con entrambe le mani e il passaggio dei liquidi verso l'alto è favorito da particolari movimenti ritmici e ondulatori delle dita».

OK TOP



Psoriasi: serve un team multidisciplinare per seguire il paziente a 360 gradi



Pianifica, scrivi, collabora e vinci!

Un posto per tutte le tue esigenze di content marketing

Provalo Gratis >

La microterapia

Ottimi risultati si possono ottenere unendo la microterapia. Si tratta di un trattamento medico che favorisce il riassorbimento dei liquidi grazie a microiniezioni con una soluzione ipertonica a un millimetro di profondità. «La microterapia consente di eliminare il gonfiore e di riattivare il metabolismo dei grassi, spegnendo l'infiammazione. È considerata uno dei trattamenti più efficaci in tutti gli stadi della buccia d'arancia. Si consigliano mediamente dieci sedute a cadenza settimanale, abbinate anche a dieta e attività fisica adeguate».

La cellulite

Quando il grasso si riempie di acqua e diventa fibroso prende il nome di cellulite. «Con il tempo la zona colpita perde di elasticità e si creano addensamenti di adipociti sotto forma di noduli di varie dimensioni. Da piccoli piselli possono diventare grandi come un'albicocca». Piselli e albicocca rappresentano metaforicamente la diversa gravità della cellulite:

- nei casi più lievi le fossette della pelle sono appena visibili,
- nei casi più severi i noduli di grasso che si formano assumono dimensioni considerevoli, tendono a indurirsi e a comprimere le terminazioni nervose. Perciò schiacciando la pelle cellulitica spesso si avverte fastidio o dolore.

Le terapie anti cellulite

Se si vuole agire direttamente sul grasso si può utilizzare una nuova apparecchiatura chiamata Onda. Agisce con particolari microonde che delicatamente rompono le cellule adipose favorendo il riassorbimento di trigliceridi e acidi grassi. «Le microonde vengono indirizzate a diverse profondità attraverso gli strati cutanei in modo personalizzato sui bisogni della paziente offrendo un vero e proprio modellamento delle zone critiche». Sempre onde, ma ultrasoniche, sono le armi a disposizione della sonicazione controllata. «È una terapia in grado di generare delle microbolle di gas all'interno del tessuto adiposo. Queste, implodendo sotto il carico della pressione esterna, sprigionano energia e provocano la rottura della membrana cellulare. In questo modo, il contenuto della cellula adiposa si libera e viene smaltito dall'organismo.

La radiofrequenza non ablativa

C'è poi la radiofrequenza non ablativa, ottima se abbinata a qualche seduta di microterapia, praticata con una sonda che emette radiofrequenze. «Le microvibrazioni molecolari generate dalla radiofrequenza stimolano la formazione di nuovo collagene ed elastina, rimodellando il connettivo. Con questo trattamento si cerca di ricompattare la pelle delle cosce e di renderla più tonica ed elastica, con un effetto calza elastica».

Le creme per la prevenzione

E le creme? Per molte donne rappresentano lo strumento primario nella lotta contro la cellulite. Vuoi l'offerta **ampia e variegata**, le promesse pubblicitarie e l'accessibilità (una terapia dermocosmetica è di certo più costosa), sieri, creme, patch e capsule anticellulite si possono trovare facilmente nel bagno di ogni donna.

Considerando che non esistono pozioni magiche che agiscono miracolosamente dall'oggi al domani, un cosmetico contro la pelle a buccia d'arancia, pur non avendo alcuna azione diretta contro l'accumulo adiposo, può svolgere un ruolo importante nel migliorare l'elasticità e il turgore della pelle, sia in chiave preventiva, sia come supporto ai vari tipi di trattamenti.

Come fare il massaggio?

«I dermocosmetici si applicano massaggiando a lungo le cosce e i glutei per contribuire alla stimolazione del microcircolo, con movimenti circolari dall'alto verso il basso. Gli effetti ovviamente sono limitati, ma per provare a prevenire i segni evidenti della cellulite. È importante cominciare già intorno ai 20-25 anni (se necessario) con l'applicazione quotidiana di una crema nutriente ed elasticizzante».

Quando l'effetto è ottico

Negli stadi iniziali, quando l'effetto cellulite potrebbe essere «ottico», cioè causato da un misto di cellule morte e rugosità dovute ad adipe superficiale, può essere utile anche uno scrub sotto la doccia con un guanto ruvido e una crema esfoliante. «Permette di eliminare le cellule morte e quindi anche di far agire meglio i principi attivi contenuti nei trattamenti successivi». I principi attivi da ricercare nelle creme? Tra le più studiate e presenti nelle formulazione dei prodotti distribuiti in farmacia e profumeria la caffeina, la centella asiatica, l'acido ialuronico, la fospidina e, in generale, vari estratti vegetali ricchi di flavonoidi utili a rinforzare i capillari.

Il ruolo della dieta

Dato che la guerra alla ritenzione idrica e alla cellulite è una battaglia che va combattuta su più fronti, tutti questi rimedi non possono e non devono prescindere dall'adozione di una dieta sana e dallo svolgimento di una costante attività fisica. Per prevenire o rallentare l'insorgenza

della cellulite è quindi possibile individuare alcuni gesti quotidiani semplici, ma efficaci. Tra questi, la riduzione dell'utilizzo del sale a tavola. Contribuisce infatti a trattenere i liquidi e alla formazione di ritenzione idrica, ma anche la limitazione di insaccati, salumi, alcol e cibo spazzatura. Via libera invece ad alimenti freschi e cotture al vapore o alla griglia, alternative salutari che abbassano il consumo di sodio. Poi cercate di inserire nella dieta frutti rossi o di bosco, come more, mirtilli e ribes, ricchi di antiossidanti e bioflavonoidi. Poi bere tanto, circa due litri di acqua al giorno, e individuare un'attività fisica da praticare con costanza.

E quello dell'attività fisica

Se dovessero riaprire le piscine, è molto consigliata l'acquagym. I movimenti aerobici, grazie allo sforzo che si deve fare per sopportare la pressione dell'acqua, sono molto efficaci. Altrimenti, una buona corsa o camminata all'aria aperta quotidiana, così come esercizi mirati contro la ritenzione idrica che potete farvi consigliare da un personal trainer in base al vostro livello di allenamento e alla vostra conformazione fisica. L'importante, sottolineano gli esperti, è far girare più sangue possibile da una parte all'altra del corpo. A fine allenamento ricordarsi di sdraiarsi a terra con le gambe distese verso l'alto portando i glutei contro il muro. Infine, è consigliato non indossare indumenti che ostacolano la circolazione linfatica (come jeans o leggings troppo attillati, scarpe con tacchi alti e punte strette), non fumare, massaggiare le gambe dalle caviglie e poi verso l'alto prima di andare a dormire ed evitare fonti di calore dirette.

Negli uomini la cellulite è rara

Beati gli uomini che non hanno la cellulite... Ma è proprio così? La popolazione maschile, in effetti, sembra non conoscere questo problema grazie ad alcune peculiarità anatomiche. Nell'uomo le cellule adipose sono impilate l'una sull'altra e queste pile si attorcigliano a spirale tra loro come i fili di una corda. Nella donna invece le pile di cellule sono parallele l'una contro l'altra come pile di monete su un tavolo da gioco. Questa diversa conformazione del grasso è forse la ragione per cui nel maschio è difficile osservare la formazione di cellulite. I maschi, poi, hanno anche meno estrogeni. Questi ormoni

favoriscono la ritenzione idrica e la formazione di grasso in certe aree, come cosce e glutei.

In genere colpisce gli uomini in forte sovrappeso

Infine, a differenza delle donne, colpite all'80% sopra i 20 anni indistintamente dal peso corporeo, negli uomini il problema della cellulite si manifesta soprattutto in caso di obesità. «La cellulite maschile sembra interessare due uomini su dieci e si concentra soprattutto sulla pancia di persone obese o in sovrappeso», sottolinea il dermatologo Antonino Di Pietro. «In genere, più che a squilibri ormonali, è quasi sempre causata da una cattiva ed eccessiva alimentazione. Contro la cellulite o grasso fibroso maschile può essere utile il trattamento Coolwaves Onda. In modo non traumatico riduce le adiposità localizzate su fianchi, addome e cosce, rassodando i tessuti». Per il resto, valgono gli stessi suggerimenti elencati per le donne: dieta equilibrata, costante attività fisica e tanta acqua.

Leggi anche...

- [Cellulite: la puoi combattere anche a casa](#)
- [In forma con l'abbigliamento sportivo che contrasta la cellulite](#)
- [Trattamenti anti cellulite dal dermatologo: quali sono?](#)
- [Trattamenti anti cellulite dall'estetista: quali sono?](#)

Guarda Anche

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Vedere il figlio di Lorella Cuccarini ci ha sconvolti

Wordsa

La figlia di Lorella Cuccarini è probabilmente la donna più bella del pianeta

ISingleMom

Il patrimonio di Paolo Maldini lascia la sua famiglia in lacrime

Cash Roadster

Conosci il figlio di Patrick Swayze? Fate un respiro profondo

Riservatezza