



**Prof. Mazza Manuele**

Tra pochi minuti parleremo di:

**CELLULITE**



# CAUSE CHE GENERANO LA CELLULITE

Genetiche: predisposizione per fattori ereditari

Ormonali: azione degli estrogeni che agiscono sulla microcircolazione soprattutto in fase puberale, in gravidanza e nella fase pre-menopausa

Vascolari: diminuzione dell'elasticità dei vasi sanguigni con difficoltà circolatorie soprattutto negli arti inferiori

Stitichezza: se l'intestino non si vuota regolarmente si genera una pressione sulle vene del bacino ostacolando il ritorno venoso dagli arti inferiori

Posture: errati atteggiamenti del nostro corpo generano ostacolo alla circolazione. Ad esempio una iperlordosi lombare può generare una pressione dei visceri sulle vene, lo stare troppo tempo sedute con le gambe accavallate genera pressione sulle vene delle cosce, ecc ecc. Importante determinare se esistono patologie a carico del piede

Stress: altera la funzione delle ghiandole surrenali che regolano l'equilibrio idrico del corpo

Alimentazione: il sovrappeso rallenta il metabolismo e la circolazione generale.

Sedentarietà: eseguire movimento costante genera diversi vantaggi: attiva la circolazione sanguigna, aumenta l'ossigenazione cellulare facilitando gli scambi, migliora il tono muscolare. La sedentarietà può essere molto dannosa se associata a fumo e alcool.

Abbigliamento: ultimo ma per questo non meno importante comprende diversi accorgimenti che poi vedremo

**CAPITO PERCHE' E'  
DIFFICILE BATTERLA?**

# CONSIGLI ALIMENTARI

I consigli che vedrete provengono da : **A.C.S.I.A.N.** –  
**Associazione Centro Studi Intolleranze Alimentari e Nutrizione,**  
**Ferrara, Dott.ssa Natalina Lo Cascio**

- Evitare l'assunzione di cibi molto salati o l'eccessivo consumo dello stesso: questo può generare un aumento della ritenzione idrica per diluire il sale in eccesso.
- Aumentare il consumo di frutta e verdura è molto utile, poiché grazie al loro alto contenuto di fibre possono favorire l'attività intestinale. La stitichezza causa pienezza intestinale e conseguente iperpressione delle vene del bacino che raccolgono il sangue proveniente dalle gambe e queste vene possono cedere. Inserire la verdura come primo piatto
- Non bere troppi caffè : la caffeina è un vasocostrittore e può rallentare il ritorno venoso

- La mattina, appena alzati, bere una tisana di equiseto e fare colazione dopo mezz'ora.
- A metà mattina mangiare un frutto e una tisana una volta di menta ed una volta di timo.
- Pomeriggio fare merenda con due fette di pane tostato o 3 fette biscottate e bere del the verde.
- Prima di andare a letto, bere una tisana di camomilla e tiglio.

### **- VEGETALI CON PROPRIETA' DRENANTI**

- \*Ananas di cui va mangiata soprattutto la parte centrale dura e legnosa
- \*Asparagi
- \*Barbabietola
- \*Carciofi
- \*Finocchi

- Le tisane non dovrebbero essere dolcificate. Un'alternativa alla tisana è rappresentata dagli integratori ad azione drenante e depuratrice. Ma bisogna fare attenzione a non prescriverli sotto forma di compresse o capsule bensì di soluzioni da diluire in tanta acqua (1 litro, 1 litro e mezzo), sempre per il discorso di prima che per eliminare l'acqua in eccesso bisogna bere acqua e, a volte, questo è l'unico modo per convincere i pazienti a farlo. Un drenante molto buono è il FISIODIUR DRENANTE gusto tè verde o ananas o frutti blu (Uso: diluire 20 ml di Fisiodiur in un litro d'acqua da bere durante la giornata per i primi 4 giorni. Proseguire diluendo 10 ml al giorno nella stessa quantità d'acqua per 30 giorni). Questo si trova in farmacia o in erboristeria e migliora anche il microcircolo venoso.

Di seguito 7 tipologie di cene diverse con proprietà drenanti ( anti ritenzione idrica) che possono costituire delle valide alternative da inserire nella dieta.

1) 180 gr di pesce alla griglia con 1 cucchiaino raso di olio e erbe/spezie a piacere più una porzione abbondante di asparagi o carciofi lessati conditi con un cucchiaino d'olio. 1 fetta di ananas (200gr). (490 calorie circa).

2) piatto di passato di verdure più caprese preparata con 125 gr di mozzarella light, 2-3 pomodori affettati e 1 cipollotto affettato da condire con un cucchiaino di olio e origano più 50 gr di pane toscano. (525 calorie).

3) Insalatona verde mista (quantità a piacere) con 100 gr di gamberetti al naturale e 105 gr di mozzarella light a cubetti condita con 1 cucchiaino di olio più 50 gr di pane integrale. (505 calorie circa).

4) 180 gr di fesa di tacchino alla griglia con pepe e limone più una porzione abbondante di erbette al vapore condite con 1 cucchiaino di olio e limone più 50 gr di pane toscano. (465 calorie circa).

5) 180 gr di pesce all'acqua pazza con pomodorini e capperi, aglio e un cucchiaio di olio più verdure grigliate in quantità libera più 50 gr di pane toscano. (465 calorie circa).

6) 1 piatto di passato di verdura con 2 fettine di pane toscano (50 gr) più insalatona di fagiolini lessi (quantità libera), 100 gr di fagioli in scatola, 80 gr di tonno a basso contenuto di sale e 1 uovo sodo: condite con limone e 1 cucchiaio di olio. (500 calorie circa).

7) Seppie con piselli (200 gr di seppie, 150 gr di piselli freschi o surgelati, 1 cucchiaio raso di olio), più insalata di fagiolini lessi e una patata lessa tagliata a tocchetti conditi con 1 cucchiaio raso di olio e aceto balsamico. (510 calorie circa).



# DA EVITARE :

## - DIETA SENZA CARBOIDRATI / IPERPROTEICA

- NOTEVOLE PERDITA DI PESO.....MA.....

- causa danni alle arterie (studio del Beth Israel Deaconess Medical Center, Usa) aumentando il pericolo di [aterosclerosi](#), prima causa di [ictus](#) e infarto.

- Una [dieta](#) povera di [carboidrati](#) produce effetti negativi sulle facoltà cognitive, in particolare sulla memoria (dottor Holly Taylor, Tufts University di Boston, pubblicati sulla rivista specializzata "Appetite")

- CHETOSI: provoca perdita di liquidi e l'esaurimento muscolare. La perdita di peso nella prima fase della chetosi è soprattutto causata dalla perdita di liquidi, ne consegue una forte disidratazione. L'esaurimento muscolare può, inoltre, mettere a dura prova il fegato e i reni. I principali sintomi di chetosi sono la debolezza, la nausea, irritabilità e alito cattivo.

# DA EVITARE :

## - DIGIUNO

- Anche saltare un pasto di tanto in tanto può essere pregiudizievole per la perdita di peso. Meno si mangia, meno il corpo vorrà bruciare ed il grasso sarà accumulato. Quindi, anche il metabolismo sarà rallentato durante il digiuno.

# DA EVITARE :

## **- DIETA MONOALIMENTO...ANANAS...MINESTRONE...ECC**

Alla base di queste diete c'è la credenza che tali alimenti abbiano il potere magico di bruciare calorie. Queste diete causano la perdita di peso poiché limitano l'introito totale di calorie assunte.

Dal momento che questo tipo di diete eliminano completamente interi gruppi di alimenti, possono causare deficienze nutrizionali. La monotonia nella scelta degli alimenti portano a stanchezza nel seguire la dieta e nell'incapacità di seguirla a lungo termine. Tra queste diete sbagliate, la meno sbagliata è quella del minestrone. Anche quella dell'ananas può essere fatta ma come vedremo sotto per un giorno solo.

## - DIETA DELL' ANANAS

Va seguita per un giorno, solo per sgonfiarsi e per annullare gli effetti degli stravizi alimentari. Protrarla significherebbe andare incontro agli stessi rischi di un digiuno totale. Inoltre, essendo la frutta scarsa di proteine, si obbliga l'organismo ad approvvigionarsi dalla massa muscolare.

### Esempio di dieta

Colazione: Succo d'ananas + 1 frutto + 1 tazza di tè

Metà mattino: Succo d'ananas al naturale

Pranzo: 4 fette d'ananas + 1 fetta di pane

Merenda: Succo d'ananas + 1 mela

Cena: 2 fette di ananas + riso bollito (50 g) + 1 tisana

Come la dieta del minestrone anche questa è fortemente sbilanciata e va considerata come un rimedio occasionale. La sconsiglio a persone con problemi di colite e a tutti quelli che abbiano un'intolleranza agli enzimi dell'ananas.

# DA EVITARE :

## - SOSTITUTIVI PASTO

Assumere solo sostitutivi del pasto o prodotti dietetici può essere poco salutare non solo per la limitata assunzione di nutrienti ma anche perchè può essere molto difficile mantenere il peso raggiunto una volta terminata la dieta, dato che non si sono acquisite le abitudini alimentari corrette.

In aggiunta, poiché questo tipo di diete sono, solitamente, molto poco caloriche, tendono a causare un rallentamento del metabolismo.

La mancanza di varietà di alimenti assunti può causare deficienze nutrizionali e non si beneficia delle proprietà intrinseche del cibo naturale.

Non per ultimo, questo tipo di dieta isola chi la segue dato che difficilmente chi segue questo tipo d'alimentazione condividerà i pasti con altre persone.

# CONSIGLI GENERALI

Bere molta acqua per eliminare sostanze tossiche e favorire la diuresi. E' giusto evitare l'acqua con alto contenuto di sodio (trattiene acqua nei tessuti) ma è ancora più giusto controllare che il valore del residuo fisso a 180° sia almeno inferiore a 50: non conta nulla bere un'acqua con poco sodio se poi il residuo fisso è molto alto. Bere in modo corretto significa bere almeno :

-1 bicchiere al mattino

-500 ml a pranzo + 500 ml a cena : non di più per evitare di diluire troppo i succhi gastrici

-1,5 litri durante il giorno

*BERE NEL MODO CORRETTO E' LA BASE PER  
COMBATTERE LA CELLULITE!!!!*

*QUINDI VEDIAMO COME.....*

## QUALE ACQUA DOBBIAMO BERE?

-**Basso residuo fisso** : quantità di oligo-elementi : in base all'attività scelgo il tipo di acqua : determina la leggerezza : buona < 50 mg/l

-**Povera di sodio**

-**Ph** : < 7 utile per problemi digestivi : =7 acqua neutra : >7 riequilibra l'acidità dello stomaco

-**NITRATI** (sostanze inquinanti) possibilmente bassi : max 45 mg/l per adulti e 10 mg/l per bambini

-**NITRITI** assenti : limite max 0,02 mg/l

Acqua buona..non ben pubblicizzata!!!

## QUALE ACQUA DOBBIAMO BERE ?

MARCA	RESIDUO FISSO A 180° mg/l	SODIO mg/l	PH
	+ basso possibile	+ basso possibile	

Lauretana	14	1,1	5,8
San Bernardo	35,8	0,65	6,9
Sant'Anna	39,2	0,9	7,4
Levissima	76,3	1,8	7,8
Santa Croce	170,4	1,23	7,84

Vitasnella	382	3 (0.003 g/l)	7,4
------------	-----	---------------	-----

ACQUA PER FITNESS !!

Acqua buona..non ben pubblicizzata!!!

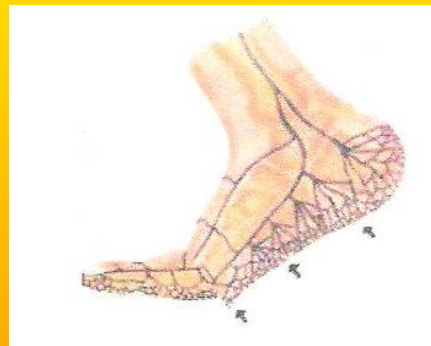
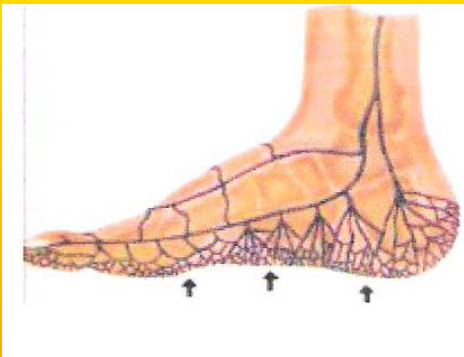


# ....CONSIGLI GENERALI

- Dopo la doccia gambe alte per circa 1/3'
- Le creme anticellulite non sono un rimedio unico, non hanno effetti miracolosi ma se sono di buona qualità danno il loro contributo. Migliorano la circolazione e rendono la pelle più elastica. Quindi delle creme adeguate vanno sicuramente **NON PRESCRITTE** ma **CONSIGLIATE**. Bisogna però fare attenzione a non farli usare alle persone con problemi tiroidei perché alcuni come principio attivo contengono Tiroxina. Il trattamento va eseguito costantemente per almeno 1 mese e poi a giorni alterni fino anche a 3 mesi. Il massaggio è sempre orientato verso il cuore
- Le calze possono essere un buon rimedio se sono graduate , cioè maggiore pressione sulla caviglia a ridursi progressivamente salendo verso ginocchio e coscia

## - Abbigliamento:

- .capi di abbigliamento molto stretti come jeans e corpetti rallentano la circolazione.
- .tacchi molto alti non permettono un ritorno
- .evitare possibilmente l'utilizzo dei gambaletti
- .non utilizzare reggiseni molto stretti: non devono lasciare il segno sulla spalla.



**APRIAMO UNA PARENTESI SUI TACCHI !!**

- Da 6 cm in su la circolazione è.....

# ZERO !!

- Quali sono le conseguenze :

- Inibizione delle strutture per il ritorno venoso
- Accentuazione della curva lordotica
- Maggiore abbassamento dei visceri
- Calo dell'attività del tubo digerente

- Lavoro con pallina : seduta, piede nudo, posizionare la pallina da tennis o tipo, tra pavimento e pianta del piede ed eseguire movimenti facendo leggera pressione sulla pallina.

- Combattere lo stress , esso influisce negativamente sull'equilibrio idrico del corpo : bene sauna e bagno turco o momenti presi per se stessi

- Pedana vibrante : l'ottima azione che ha sulla circolazione è un valido aiuto alla circolazione. Il tutto se eseguita nel modo corretto.
- Per aiutare tutto il processo di smaltimento è fondamentale fare dei periodici bagni basici, cioè mettere 120/150 gr di bicarbonato di sodio nell'acqua calda e rimanere almeno 30/60' nella vasca. In questo modo le tossine acide migreranno dentro l'acqua resa alcalina dal bicarbonato a 8,5 pH (che infatti diventerà grigiastra) : eseguire questo in modo costante per 3/6 mesi
- I fattori di rischio quali fumo, alcol, stress, pillola anticoncezionale, dovrebbero essere eliminati.
- Molto utili sono i massaggi fatti con regolarità e da personale qualificato

# CONSIGLI FITNESS

- L'attività fisica è sempre molto importante e bisognerebbe fare sempre almeno mezz'ora di esercizio fisico al giorno regolare e costante o almeno 3 volte alla settimana 1h.
- Il lavoro in acqua è ottimo : migliora la circolazione , massaggia , migliora la respirazione , migliora la gittata cardiaca , agisce molto bene sul sistema nervoso
- NO BIKE
- NO CORSA
- SI CAMMINATA

Avete delle Domande sulla Presentazione  
che avete appena visto ?

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE!!**



**Prof . Mazza Manuele**