

DONNE E CELLULITE

In questo articolo vorrei parlare poco di anatomia e fisiologia del problema che andiamo a trattare e molto di consigli pratici e metodi di allenamento. Consiglio comunque di approfondire l'argomento anche dal punto di vista anato-fisiologico.

Definita come "panniculopatia-edemato-fibro-sclerotica" (PEFS), è considerata un inestetismo che colpisce l'80/90% dei soggetti di sesso femminile e solo il 2% dei soggetti di sesso maschile.

- "Panniculopatia": patologia del pannicolo adiposo;
- "Edemato": si presenta con edemi e ritenzione idrica: inizio della cellulite che non si vede ma c'è gonfiore e pesantezza degli arti inferiori;
- "Fibro": il rallentamento della circolazione e degli scambi metabolici determina la compressione dei tessuti e l'imprigionamento di noduli di grasso al suo interno: è la buccia d'arancia;
- "Sclerotica": nella sua forma più grave provoca un addensamento e imprigionamento delle cellule di grasso, con la pelle "a materasso" cioè ad avvallamenti. La cellulite sclerata vede una infiammazione talmente alta da provocare dolore.

Bisogna ricordare che il problema parte dall'interno verso l'esterno, quindi quando arriviamo ad avere il problema a livello cutaneo è già troppo tardi per poter agire con efficacia, in quanto la microcircolazione interna è già molto danneggiata.

Il segnale di stanchezza agli arti inferiori nelle attività deve essere interpretato come un problema circolatorio e non muscolare, e quindi valutato come un segnale.

Uno tra i tanti motivi riguarda l'accumulo di tossine che nelle donne tendono ad addensarsi in tre zone ben specifiche e cioè:

- Sangue/Linfa
- Placenta
- Bacino/cosce/glutei/braccia

Se alimentazione, sport e stile di vita sono in equilibrio l'organismo normalmente accumula scorie solo nei primi due depositi.

L'allenamento con i pesi è molto importante in quanto mette in movimento i liquidi (limitando così il ristagno) con la così detta pompa muscolare. Il gluteo moscio ad esempio (caduta del gluteo) comprime i tessuti delle cosce, con una fuoriuscita laterale di un eccesso di tessuto a livello della faccia alta-esterna della coscia. I buchetti sulla pelle che si vedono quando si è in piedi sono proprio dovuti ad un gluteo decisamente poco allenato: sono dovuti ai tessuti soprafasiali che tendono a cadere per gravità e che stirano i filamenti connettivali che normalmente li tengono aderenti ai muscoli. Bene quindi eseguire squat pesanti.

Ma quali sono le principali cause che possono generare 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 sul sistema venoso;
- 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 ancora più dannosa se associata a fumo e alcool;
- Abbigliamento: ultimo ma per questo non meno importante comprende diversi accorgimenti che poi vedremo.

Ora immagino che vi starette chiedendo "e i rimedi"??? Vediamoli !!

CONSIGLI

- 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 ipertensione delle vene del bacino che raccolgono il sangue proveniente dalle gambe e queste vene possono cedere.
- Non bere troppi caffè: la caffeina è un vasocostrittore.
- Bene l'utilizzo delle tisane non dolcificate altrimenti si ingeriscono troppi zuccheri. Un'alternativa è rappresentata dagli integratori a base di the verde, Guaranà, Frassino, Gramigna, Betulla, Pilosella ecc. che hanno un'ottima azione drenante e depuratrice. Non consigliarli sotto forma di compresse o capsule bensì di soluzioni da diluire in tanta acqua (1 litro, 1 litro e mezzo). Per eliminare l'acqua in eccesso bisogna bere acqua e, a volte, questo è l'unico modo per convincere i clienti a farlo.
- 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: conta poco 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 e di conseguenza peggiorare la digestione
 - 1,5 litri durante il giorno

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

- Dopo la doccia gambe alte per circa 1'/3': favorisce la circolazione.
- 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.
- Capi di abbigliamento molto stretti come jeans e corpetti rallentano la circolazione. Tacchi molto alti non permettono un ritorno venoso per mancato sfruttamento dell'azione della pompa del Lejar. Quando un soggetto è in stazione eretta il peso del corpo si ripartisce per il 57% sul retro piede e per il 43% sull'avampiede. Vediamo cosa succede con i tacchi:
 - tacco 2 cm: peso ripartito in egual misura tra le due parti del piede
 - tacco 4 cm: 57% avampiede, 43% retro piede
 - tacco 6 cm: 75% avampiede (struttura non idonea a sopportare sovraccarico), 25% sul calcagno
 - tacco oltre 6 cm: carico sul metatarso 90/100% e sul calcagno 0/10% = 0 circolazione
- Da evitare possibilmente l'utilizzo di calze tipo gambaletti: generano pressione eccessiva nella zona poplitea rallentando notevolmente la circolazione.
- Lavoro con pallina: seduta, piede nudo, posizionare una pallina, tra pavimento e pianta del piede ed eseguire movimenti facendo leggere 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 e con strumento idoneo.
- Per aiutare il processo di smaltimento delle tossine è importante 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 che infatti diventerà grigiastro.
- 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.
- L'attività fisica è sempre molto importante e bisognerebbe fare sempre almeno mezz'ora di esercizio fisico al giorno regolare e costante. Lavorare molto su mobilità articolare, stretching (soprattutto diaframmatico), lavoro propriocettivo meglio se scalze.
- Lavoro su respirazione: tanto più è profonda tanto più la linfa si muove e maggiore è la rimozione edematosa: i soggetti cifotici predisposti alla cellulite infatti hanno, a causa della loro chiusura delle spalle, una respirazione più corta.

- Evitare lavori in eccessiva acidosi: reps medie 10 colpi: la formazione di tossine muscolari ha effetti negativi sulla circolazione e sull'ossigenazione muscolare con conseguente ritenzione idrica. Sarebbe importante eseguire un Test del Lattato (argomento che tratteremo nel prossimo articolo)
- Per avanzate: esercizi base, grossi carichi, movimenti esplosivi
- Per sedentarie: esercizi complementari, 15/20 rip per evitare di attivare meccanismi di pompa muscolare con lavori in contrazione e decontrazione dinamica.
- Sollecitare le strutture sotto al piede con lavoro di camminata sul tapisroulant, meglio se a piede scalzo, variando velocità e pendenza e senza correre perché i ripetuti impatti con il terreno possono causare micro lacerazioni alle membrane delle cellule adipose che a lungo andare possono peggiorare la situazione.
- Alla fine dell'allenamento degli arti inferiori defaticare sempre: 2' gambe alte
- Attività aerobica 2/3 volte per settimana per 20', con FC che passerà dal 65% della FCmax con formula di Karvonen per arrivare al 75%. Bene i lavori a circuito, perché i cambi di distretti corporei interessati creano un miglioramento della macro e microcircolazione. La bike verticale è sconsigliata perché la pressione sulla vena safena rallenta del 30% il ritorno venoso: bene bike orizzontale.
- Rispettare le fasi dell'allenamento: riscaldamento, fase centrale, defaticamento.
- Il lavoro in acqua è ottimo: migliora la circolazione, massaggia, migliora le respirazione, migliora la gittata cardiaca, agisce molto bene sul sistema nervoso

Vediamo alcuni allenamenti che possiamo proporre.

Il primo riguarda una metodica a circuito che a me piace moltissimo, ed è il PHA training. E' un metodo che cambiando sempre distretto corporeo e stimolando distretti corporei lontani, esercita un grande lavoro sulla circolazione.

CARDIO		6'
LEG PRESS / SQUAT	12/15	
PANCA PIANA 2 MANUBRI	12/15	X2...rec. 0"
CRUNCH	15/20	
CARDIO		6'
AFFONDI FRONTALI	12+12	
LAT MACHINE AVANTI	12/15	X2...rec. 0"
CRUNCH INVERSO	12/15	
CARDIO		6'
ADDUTTORI	12/15	
LENTO 2 MANUBRI	10/12	X2...rec. 0"
IPEREXTENSION	15/20	
CARDIO		Tempo libero

Altra proposta di allenamento è il seguente.

SCHEDA A		
RISCALDAMENTO	LIBERO	
STEP UP	3X10	Rec. 1'30"
LEG PRESS	3X8	Rec. 1'30"
RUN	5'	Rec. 1'30"
DEFATICAMENTO	2' riposo gambe alte 2' bicicletta in aria 5' camminata	
CRUNCH + INVERSO	4X12+12	Rec. 30"
PANCA ORIZZONTALE	3X10	Rec. 1'30"
LENTO AVANTI	3X10	Rec. 1'30"
LAT MACHINE DIETRO	3X12/15	Rec. 1'30"
RUN	8'	

SCHEDA B		
RISCALDAMENTO	LIBERO	
SLANCI DIETRO QUADRUPEDIA	1X20 (2.0.2)	X 3 Rec. 0''
CRUNCH	1X20	
ABDUTTORI	1X20 (2.0.2)	
CRUNCH INVERSO	1X20	
ADDUTTORI	1X20	
RUN recupero attivo	2'	
CRUNCH	5X15	R=20''
ALZATE LATERALI BUSTO 90°	3X15	Rec. 1'30''
LENTO CON MANUBRI	3X8/10	Rec. 1'30''
PULLEY AL PETTO PRESA LARGA	3X8/10	Rec. 1'30''
LAT MACHINE	3X8/10	Rec. 1'30''
RUN	8'	

Altra metodica da me molto utilizzata è la metodica SPOT REDUCTION, allenamento di tipo aerobico intervallato da stazioni di tonificazione dedicate a quei distretti maggiormente interessati all'attività di lipolisi e al miglioramento della circolazione.

SPOT REDUCTION		
CARDIO	10' (70% FC MAX)	
SQUAT LIBERI + LEG CURL + ADDUTTORI	2X 10 + 10 + 10	Rec. 0''
CARDIO	10' (70% FC MAX)	
PONTE GLUTEI + SLANCI DIETRO + ABDUTTORI	2X 10 + 10 + 10	Rec. 0''
CARDIO	10' (70% FC MAX)	
LEG PRESS + STANDING GLUTEUS + LEG CURL SWISS BALL	2X 10 + 10 + 10	Rec. 0''
CARDIO	10' (70% FC MAX)	

Questi sono alcuni metodi di allenamento da applicare, ma la cosa importante è ricordare che per poter combattere questo inestetismo/malattia serve una azione a 360° e molta costanza, altrimenti non avrete nessun risultato.

Buon allenamento.

Mazza Manuele