



## Cellulite: i cibi per sconfiggerla

**MILANO.** Ci sono **alimenti utili per evitare la cellulite**? Risponde Mariuccia Bucchi, dermatologa a Milano e vice presidente di [SISA](#) (International Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatologists).



*"Oggi la società impone modelli e riferimenti che fanno dell'esteriorità il loro principale punto di forza... perché apparire costa più che essere!"*

*Giusto o sbagliato il canone di bellezza imperante oggi: è uno solo: essere magri.*

*La cellulite è un insetimento molto diffuso di cui ogni donna farebbe volentieri a meno. Perfino alcune modelle e molte adolescenti presentano i segni di questo disturbo che non risparmia nemmeno le più attente alla propria linea e al proprio benessere.*

*La vera cellulite si realizza solo nelle cosce e nei glutei perché hanno il maggiore tessuto di recupero allo-ab-energetici (antilipolitici), meno disponibili alla mobilitazione energetica durante la restrizione calorica.*

*E' importante ricordare innanzitutto che non esiste una dieta magica in grado di far sparire in un attimo la cellulite. Una strategia alimentare mirata è concepita in grado di ridurre il grasso in eccesso ed, insieme ad esso, parte della cellulite. La dieta è considerata utile, specialmente nelle forme più severe.*

*Quando un bene pratico piano alimentare si fonde con un regolare programma di attività fisica e con trattamenti estetici mirati è possibile ottenere un attacco più decisivo alla cellulite.*

*La formazione della cellulite è legata alla contemporanea presenza di molti fattori predisponenti tra cui: accumulo di tessuto adiposo e ritenzione idrica legate all'alterazione del microcircolo. La dieta anticellulite dovrà quindi concentrarsi sull'eliminazione del tessuto adiposo e dell'acqua in eccesso.*

*Queste le regole da seguire:*

- E' necessaria una dieta equilibrata che apposti tutti i nutrienti per mantenere il giusto equilibrio organico.
- L'eccessiva introduzione di carboidrati e grassi provoca ipertrofia ed aumento delle lipoproteine.
- Il consumo di carboidrati è preferibile a pranzo, mentre le proteine al pasto serale.
- L'eccessivo consumo di sale conduce a ritenzione idrica.
- Una dieta povera in fibre determina comparsa ed aumento della resistenza venosa agli arti con conseguente stasi venosa.
- Diete drastiche sono quasi sempre sbilanciate e compromettono la massa magra.
- Bere molti liquidi (2litri) lontano dai pasti.

### ALIMENTI CONSIGLIATI PER COMBATTERE LA CELLULITE

*Frutta e verdura ed in particolare quella ricca di acido ascorbico, una vitamina che protegge i capillari. Gli alimenti più ricchi di questa sostanza, meglio conosciuta come **vitamina C**, sono: alcune verdure fresche (lattuga, radicchio, spinaci, broccoli ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni), alcuni frutti freschi (quelli aciduli, agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie ecc.). Il mirtillo, il melograno, la cenerola, il pompelmo e l'ippocistano sono ricami di derivazione fitoterapica con maggiore effetto positivo sul microcircolo. Più in generale sono consigliati tutti quegli alimenti particolarmente ricchi di antiossidanti naturali e vitamina C (frutti di bosco, kiwi, agrumi, pompelmo rosa, broccoli, prugne e patate). Carciofo, finocchio, indivia, cicoria, cavolfiori, ananas, melone, anguria, pesche e fragole sono indicati per la loro proprietà diuretiche. Tutta questa frutta e verdura può essere consumata anche sottoforma di succhi, concentrati, tisane disidratate e passate. **Tè, tè verde e caffè (non zuccherati), guaranà, mela, yohimbe, arancio amaro, ficus e ginseng cambogia**, grazie alla loro azione tonificante, facilitano il dimagrimento e, indirettamente la riduzione della cellulite. **L'acqua deve diventare una fedele compagna e come tale va portata sempre con sé. Una corretta idratazione è infatti una delle soluzioni più semplici ed efficaci per combattere la cellulite. Bisogna pertanto sforzarsi di consumare almeno un paio di litri di acqua al giorno. E' consigliata l'assunzione di acque oligominerali o mineralmente mineralizzate.***

### ALIMENTI SCONSIGLIATI:

*Il sale ed in particolare il sodio in esso contenuto sono alcuni tra i principali alleati della cellulite. Questo minerale è infatti uno dei tanti fattori in grado di aumentare la ritenzione idrica dell'organismo. Bisogna comunque ricordare che il sodio è un minerale essenziale per l'organismo ed un'eccessiva carenza, anche se difficilmente realizzabile con la normale alimentazione, potrebbe avere effetti collaterali importanti (nausea, crampi muscolari, affaticamento, ipotensione arteriale). Tra i alimenti sconsigliati **ciò affumicati, grigliati e fritti, dolci, carni e formaggi grassi, carne conservata, saponificati, pizza** (particolarmente con salami e con i formaggi ed insaccati). Tutti questi cibi, ovviamente, non devono scomparire del tutto dalla propria dieta ma essere consumati con moderazione."*



**Marta Brambilla**  
Sono una giornalista altamente motivata con 4 anni di esperienza nella produzione, realizzazione e stesura di articoli e materiale per il web.

## Cosa ne pensi?

0 Commenti

0 Comments

Sort by: Oldest



Add a comment.

Facebook Comments Plugin

### RELATED POSTS

**ALIMENTAZIONE**  
Gli alimenti più ricchi di fibre

**BELLEZZA**  
Viaggiare in bellezza con i Beauty Travel Size

**CORPO**  
Grasso e cellulite si combattono con il caffè

< Lingerie parade

Minimal style >

### LA NOSTRA NEWSLETTER!

Il tuo indirizzo email.

ISCRIVITI

### OGGI VORREI

Lyteess, i collant snellenti intelligenti

Da ballerina a décolleté con le scarpe Tanya Heath

Tweezy: fanello per mettere lo smalto

La tinta per labbra di Yves Saint Laurent

Listerine Advanced White: il nuovo collutorio

Privacy & Cookies Policy



La storia di Matteo Achilli va al cinema con "The Startup"

Le frasi più belle sulle donne

La crema viso top per l'estate

Il segreto per una pelle setosa in estate