

Home » alimentazione » Integratori per la cellulite

Integratori per la cellulite

by redazione - 17/02/2015 - 214

Integratori cellulite funzionano?

Qualsiasi protocollo si scelga per contrastare il più diffuso inestetismo femminile, va sempre accompagnato da attività fisica, dieta bilanciata e giusti integratori alimentari.

NutriDermatologia ISPLAD

L'uso di integratori alimentari può dare un valido contributo nel contrastare la cosiddetta "cellulite", ma deve accompagnarsi a un idoneo regime dietetico ipocalorico e bilanciato, a un adeguato livello di attività fisica, alla rimozione di comportamenti troppo sedentari; in una parola, è necessario seguire uno stile di vita sano. I principi attivi presenti negli integratori alimentari coadiuvanti di diete ipocaloriche sono disponibili in numerose forme, come compresse, gocce o bustine e con diverse modalità d'azione: Acceleratori del metabolismo basale; Riduttori l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri; Inibenti l'appetito; ad Azione drenante; Attivatori del microcircolo; ad Azione rassodante e ad Azione sul tono muscolare. Gli attivi acceleratori del metabolismo basale sono prodotti a base di estratti di piante che accelerano il consumo di calorie indipendentemente dall'attività fisica svolta, favorendo, così, il dimagrimento. I principi attivi più utilizzati sono il cromo piccolinato, lo iodio, il citrus aurantium, il fucus vesiculosus. Il cromo piccolinato è un minerale che favorisce la riduzione dei depositi di grasso, controlla e limita la richiesta di zuccheri, modera l'appetito; lo iodio è un minerale che stimola l'attività della tiroide; il fucus vesiculosus è un'alga marina che contiene un alto contenuto di iodio, aumenta, perciò, il metabolismo basale stimolando la tiroide e costringendo l'organismo a bruciare i grassi di riserva.

Altre sostanze, come il citrus aurantium, la garcinia cambogia, il piper longum, il tè verde e l'arancio amaro, stimolano la termogenesi. Il caffè verde è ricco in acido clorogenico (45% minimo), appartenente alla famiglia dei polifenoli, che induce una diminuzione del tasso di zucchero circolante, aiutando l'organismo ad attingere l'energia dalle riserve adipose. Gli attivi riduttori l'assorbimento di grassi e zuccheri, agiscono rallentando l'assorbimento, a livello intestinale, di grassi e zuccheri che, se presenti in eccesso, si accumulano nei pannicelli adiposi: sono gli integratori a base di fibre, il cui capostipite è la crusca. Oggi esistono diversi principi costituiti da fibre, ampiamente utilizzati negli integratori. Fibre vegetali (come baccello di fagiolo, fibre d'avena, guar, glucomannano, garcinia cambogia) e sostanze con caratteristiche simili (come il chitosano proveniente dal guscio di alcuni crostacei) regolano l'intestino, controllano l'assorbimento dei nutrienti e aumentano il senso di sazietà. Le fibre a contatto con l'acqua si gonfiano e formano una specie di gelatina, che nello stomaco contribuisce alla sensazione di stomaco pieno.

A livello intestinale, invece, questa gelatina avvolge i principi nutritivi diminuendo le

viengono eliminate con le feci, non va però dimenticato di assumere sufficiente acqua perché le fibre si gonfiano, e quindi funzionano, solo se vengono a contatto con acqua. Gli attivi inibenti l'appetito fanno diminuire l'appetito senza provocare assuefazione o nervosismo. I più utilizzati sono: l'estratto di iperico, la griffonia semplicifolia (fagiolo che arriva dall'Africa), la rhodiola rosea. Stimolano la produzione di serotonina che controlla, a livello centrale, l'appetito e il buon umore, riducendo il senso di fame. Gli attivi ad azione rassodante sono un pool di aminoacidi essenziali, privi di calorie e di scorie azotate. Questi prodotti sono un utile supporto nelle diete dimagranti drastiche o vegetariane per evitare che il ridotto apporto di sostanze nutritive causi una diminuzione della massa magra. Gli attivi ad azione drenante stimolano la diuresi. Essi drenano i liquidi in eccesso presenti tra le cellule responsabili dell'edema degli arti inferiori. Tra i principali: il gambo d'ananas (bromelina), l'asparago, la betulla, l'equisetio, l'ippocastano.

I prodotti drenanti, per funzionare al meglio, hanno bisogno di molta acqua, pertanto è necessario bere almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno. Gli attivatori del microcircolo stimolano la circolazione sanguigna, migliorano lo stato di ossigenazione del tessuto sottocutaneo, aumentano la resistenza dei vasi capillari. In genere sono Bioflavonoidi: estratti di ginkgo biloba, centella asiatica, mirtillo, ribes nero, tarassaco. La cellulite è pannicolopatia edemata - fibro - sclerotica (PEFS) può variare di grado: da leggera a severa, e, come è noto, nelle prime fasi è caratterizzata prevalentemente da edema. Vi è infatti, un'alterata permeabilità capillare-venulare che costituisce il primo momento patogenetico legato all'accumulo di liquidi extravasati: il lipedema. La cui presenza induce una reazione infiammatoria specifica e aspecifica che scatena tutta la sequela di alterazioni strutturali stromali caratterizzanti le varie fasi della PEFS. Gli stadi I e II della PEFS sono intimamente correlati e connessi nella loro evoluzione, modulati da molteplici fattori (familiari, fisici, ormonali, assunzione di estrogeni, stile di vita, ecc.) che, se non si interviene precocemente progrediscono negli stadi III e IV. Analizzando i momenti fisiopatologici della PEFS, possiamo intuire quanto sia importante riuscire a intervenire precocemente magari utilizzando attivi in grado di contrastare l'edema già nei primi stadi. Si è dimostrata ottimale, per esempio, l'associazione di attivi (come la frazione triterpenica di centella asiatica (TFCA) e la bromelina) aventi una duplice azione: ripristino della funzionalità capillare-venulare e attività antiedemigena. La TFCA è costituita per il 40% da asiaticoside e per il rimanente 60% da acido asiatico e madecassico-TFCA, e stimola la produzione di nuove fibre collagene all'interno della parete dei vasi sanguigni.

più profondo, inducendo il recupero della permeabilità ed elasticità dei tessuti e attenuando i primi sintomi d'insufficienza venosa. La TFCA migliora significativamente anche il flusso di sangue nei vasi venosi, riducendone il ristagno e la fuoriuscita di liquidi nei tessuti. Stimola, inoltre, la produzione di fibroblasti che vanno a creare una sorta di "calza contenitiva naturale" in grado di preservare le vene e rinforzare il tono dei vasi sanguigni. La bromelina a livello del tessuto infiammatorio riduce la vasodilatazione, l'aumento della permeabilità capillare, la migrazione leucocitaria e il dolore locale inibendo la formazione di bradichina, serotonina e prostaglandine pro-infiammatorie. Essa è capace di controllare gli edemi sia di tipo post-traumatico che di origine infiammatoria (come p.e. l'infiltrazione cellulitica). In quanto enzima proteolitico, la bromelina è utilizzata nelle dispesie, spesso in associazione con estratti pancreatici, ma il suo utilizzo principale è come antinfiammatorio e antiedematoso. Risulta pertanto particolarmente efficace nel trattamento degli stati infiammatori dei tessuti molli associati a trauma, nelle infiammazioni localizzate, specialmente in presenza di edema.

Codice per link

Integratori per la cellulite

TAGG Integratori cellulite Integratori cellulite funzionano Integratori efficaci

Articoli correlati MORE FROM AUTHOR



Foto e contro della Dieta Vegana



Il riso



La mucca pazza

1 2 3