

## **Cos'è la cellulite e qual è la sua relazione con l'adiposità localizzata**

La cellulite, meglio detta pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (PEFS), è una patologia del connettivo sottocutaneo che si esprime in forma localizzata o diffusa con ispessimento cutaneo, tegumento a buccia d'arancia o a materasso, parestesie (formicolii), turbe dell'irrorazione sanguigna superficiale (cute fredda), dolore cutaneo.

La cellulite è dovuta a un'ipertrofia e degenerazione del tessuto adiposo superficiale (noduli subdermici), ossia del grasso direttamente attaccato alla cute: deve essere distinta dalla cosiddetta adiposità localizzata in cui si verifica, invece, un accumulo di grasso profondo, non degenerato, in sedi anatomiche caratteristiche come i glutei, i fianchi, l'addome e le cosce.

*Tuttavia i due disturbi spesso coesistono e il danno estetico cutaneo della cellulite viene accentuato dalla presenza in profondità dei depositi di grasso in eccesso.*

### **Come distinguere i diversi tipi di cellulite.**

La valutazione dell'aspetto esteriore e delle caratteristiche della cellulite avviene a seguito di palpazione tenendo conto dei sintomi soggettivi riferiti dal paziente. È bene farsi visitare da un medico esperto per avere l'esatta classificazione.

#### Cellulite molle:

Le parti colpite appaiono flaccide, nelle zone infiltrate si muovono al variare di posizione e movimenti. Alla palpazione si avverte una pastosità superficiale mentre in profondità si sentono noduli ben definiti.

#### Cellulite dura:

L'aspetto tipico è quello a buccia di arancia. Le masse sono dure, poco mobili e quasi aderenti al tessuto sottostante. Difficile il sollevamento dell'epidermide. Possono formarsi le prime smagliature. Al tatto si avverte fastidio e anche dolore.

#### Cellulite edematosa:

Il tessuto ha un aspetto spugnoso e gonfio a causa delle infiltrazioni di sostanze sierose tossiche. Questo stadio è definito come avanzato proprio per il coinvolgimento di stasi liquida e accumulo di tossine.

Riepilogo stadi cellulite: dura, molle o edematosa a seconda che siano prevalenti

-> *la stasi di liquidi*

-> *l'insufficienza venosa e/o linfatica*

-> *l'ipertrofia del tessuto adiposo*

-> *la modificazione strutturale delle fibre connettivali (fibrosi e sclerosi)*

(più spesso si hanno forme miste)

Localizzazione: soprattutto, cosce, glutei, ginocchio, addome, braccia essendo possibili le lateralità anteriore, posteriore, mediale, solo a destra o a sinistra, bilaterale.

Gli stadi evolutivi della cellulite

stadio 0 -> stasi di liquidi, adipociti e microcircolo nella norma

stadio 1 -> deficit circolatorio iniziale, segni visibili alla compressione

stadio 2 -> edema con gonfiore e tensione, pelle a buccia d'arancia, tessuti pastosi al tatto, aumento di fibre reticolari, deficit del microcircolo

stadio 3 -> marcata fibrosi, pesantezza degli arti, teleangectasie (che danno aspetto marmorizzato a rete), piccoli noduli, aumento del pannicolo adiposo, zone fredde.

stadio 4 -> fibrosi irreversibile, arti doloranti, palpazione dolorosa, ingrossamento dei noduli, ispessimento del pannicolo adiposo.

stadio 5 -> sclerosi e fibrosi (pelle a 'materasso'), insufficienza venosa, dolore costante, cute fredda e pallida, grossi noduli.

### **Come evolve la cellulite nel tempo?**

La cellulite non appare all'improvviso, ma è in continua evoluzione. Si evidenzia prima con un leggero difetto di circolazione, formicolio ai piedi e arti che si addormentano per poi procedere verso la forma molle. A questo punto, se non viene contrastata, si trasforma in quella dura e infine passa allo stadio edematoso. Il problema della cellulite, come è ben evidente, non è solamente di tipo estetico ma soprattutto organico. Infatti l'organismo non è in grado di eliminare correttamente gli scarti metabolici, con un drenaggio linfatico ed emuntoriale scarso. Risulta chiaro che un'alimentazione scadente abbinata ad un'attività fisica scarsa fa sì che la presenza di cellulite tenda ad aumentare e a radicarsi in profondità nel tempo. Un organismo già in difficoltà a gestire i normali scarti metabolici avrà maggiore difficoltà a diminuire il volume degli adipociti e la fibrosclerosi del tessuto connettivo

I principali fattori che favoriscono la cellulite comuni a tutti sono:

- apporto inadeguato di acqua
- abitudini alimentari scorrette
- vita sedentaria
- attività fisica o sportiva inadeguata
- stress
- alterazioni ormonali
- disturbi vascolari degli arti inferiori con rallentamento circolatorio sia venoso che linfatico
- disturbi digestivi, meteorismo e stitichezza

La cellulite è un fenomeno che colpisce prevalentemente le donne, infatti la maggiore percentuale di tessuto adiposo in associazione alla ciclica produzione di estrogeni induce una ritenzione di liquidi che rallenta il processo di smaltimento delle scorie ed accresce la produzione e l'immagazzinamento dei trigliceridi. Inoltre, la cellulite sembra essere in relazione con l'azione degli estrogeni sui tessuti connettivi: anche gli ormoni dello stress (cortisolo), gli androgeni (DEHA) e gli ormoni tiroidei possono modulare l'evoluzione della cellulite.

### **Quando effettuare il massaggio**

L'efficacia è direttamente proporzionale alla costanza. Fatelo tutti i giorni, anche in forma di auto massaggio quando e dove possibile. La durata dovrebbe essere compresa tra 20 e 40 minuti. Può essere eseguito anche durante il bagno o la doccia calda. E non dimenticate di effettuarlo con una certa frequenza anche dopo che la cellulite sarà sparita. Il massaggio è formidabile anche per tenere la pelle tonica ed elastica.

### **Concetti generali del massaggio**

Il massaggio dovrebbe durare almeno 20 minuti ma non superare i 40. È importantissimo procedere con gradualità e progressione con manovre iniziali superficiali. Evitate pressioni troppo forti che possono provocare dolore o la rottura dei capillari. Iniziare sempre con la tecnica di frizione superficiale e proseguire con il picchettamento e l'impastamento. Infine, dopo un certo periodo, sarà possibile effettuare la manovra di torsione a S seguita dalla frizione profonda.

### **Frizione superficiale e picchettamento**

E' un massaggio di sfioramento eseguito con manovre lunghe e lente. Le mani devono scorrere partendo dai talloni e quindi risalendo fino ai polpacci e alle cosce. La direzione deve partire sempre dalla periferia verso il centro in direzione del cuore. A livello addominale il massaggio deve essere eseguito con manovre circolari effettuate in senso orario. Questo movimento favorisce il deflusso della linfa superficiale. È possibile proseguire il massaggio sempre in direzione del tronco tramite un movimento ritmico ed eseguito con le punte delle dita in prossimità delle zone di cellulite.

### **Impastamento.**

Bisogna sollevare la pelle con le dita al fine di scollarla dai piani sottostanti. Immaginate strizzare un panno. Questa manovra è particolarmente indicata contro la cellulite molle. Nel caso in cui la cellulite sia più dura, la manovra risulta più dolorosa e faticosa. In questo caso, sarà possibile farla in maniera adeguata solo dopo alcune sedute.

### **Torsione a S**

Il movimento è simile a quello dell'impastamento con la differenza che in questo caso, le mani eseguono un movimento opposto in modo da formare una piega a forma di esse. Questo massaggio è particolarmente utile nel trattamento della cellulite sulle cosce.

### **Frizione profonda**

La funzione della frizione profonda è quella di espellere le scorie liberate dalle fasi precedenti. Le mani devono essere ben aderenti alla pelle ed esercitare una pressione energicamente regolare dalla periferia verso il tronco. Applicare la vostra crema anticellulite in questa fase.

### **Fine del massaggio**

Dedicate sempre almeno un quarto d'ora a riposarvi e a rilassarvi dopo il trattamento !

**I massaggi** generalmente stimolano il sistema circolatorio, linfatico e nervoso, oltre a rilassare i muscoli, accelerare e stimolare il normale processo di desquamazione della pelle, allarga i pori, stimola la produzione di sebo e sudore, migliorando quindi il processo di eliminazione delle tossine. **I massaggi** fanno aumentare la temperatura della zona trattata e questa reazione "termica" migliora l'assimilazione degli elementi nutritivi e l'eliminazione di quelli di scarto, sui muscoli migliora tono e elasticità. **I massaggi** sono utili per tutti i tipi di **cellulite**, per le donne magre e le donne in sovrappeso ed in ogni caso è sempre consigliato un massaggio da personale esperto che sa come massaggiare al meglio. Il 50% delle donne soffre di cellulite che si manifesta attraverso cuscinetti e smagliature che si presentano sulla superficie della pelle. Queste alterazioni sono la conseguenza di un cattivo funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore. In pratica la cellulite è una sorta di deterioramento fisico che si sviluppa nel corso degli anni: dai medici viene definito come lipoedema che di solito si localizza sulle gambe, e sui glutei delle donne. Questo accumulo di grasso comprime i vasi linfatici che, perciò, non sono più in grado di trasportare la linfa e anche i capillari diventano più fragili. Dal momento che i disturbi al metabolismo sono provocati anche da vita sedentaria e cattive abitudini alimentari, è opportuno intervenire sui più fronti per debellare la cellulite. Quest'ultima comunque non viene considerata un fenomeno patologico, solitamente si limita ad un problema di armonia estetica, a meno che venga sottovalutata e non trattata adeguatamente. Il rischio, in caso di cellulite "allo stadio avanzato" è quello di disturbi al sistema circolatorio, per evitarlo è fondamentale una pratica regolare dell'attività sportiva e una semplice ed equilibrata alimentazione. Lo sport riattiva la circolazione e stimola il metabolismo, una sana alimentazione riduce i depositi di grasso e migliora gli scambi idrici. Accanto a questi due aspetti è consigliabile, poi, utilizzare la tecnica del drenaggio linfatico manuale.

