

Gli "ingredienti" anti buccia d'arancia

A cura di Prof. **Leonardo Celleno** - Medico Chirurgo Specialista in Dermatologia e Venereologia

Lipodistrofia ginoide, pannicolopatia edemato fibrosa, adiposità edematosa, pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica, dermopanniculosis deformans, status protrusus cutis, liposclerosi, pelle a buccia d'arancia, pelle a trapunta. Tanti nomi diversi, ma il problema è sempre uno, **la cellulite**, nemica giurata delle donne. Infatti, l'80, 90 % delle donne affronta la sua personale battaglia. La genetica è tra le cause maggiori, ma potrebbe dipendere da un'alimentazione ricca di sale, grassi e carboidrati, da cattiva circolazione sanguigna e da scarsa attività fisica.

"L'elemento scatenante di questo disturbo è un mal funzionamento della microcircolazione, che causa ritenzione idrica e ristagno interstiziale di liquidi in seguito al quale gli adipociti (ovvero le cellule del tessuto adiposo) si ingrandiscono e le fibre collagene prodotti dai fibroblasti si ispessiscono andando a circondare gli adipociti e formando dei piccoli noduli, i quali progressivamente tendono a diventare più dolenti, più grandi e più numerosi" specifica il **Professor Leonardo Celleno**, Presidente Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia.

Gli ingredienti più efficaci

Le creme cosmetiche più efficaci per la lotta alla cellulite devono contenere dei determinati ingredienti. "Sicuramente molto indicate in questi casi sono molecole come la caffeina, perché possiede spiccate attività lipolitiche, ovvero in grado di attivare il metabolismo dei grassi e oltretutto penetra bene attraverso i tessuti, determinando dunque un'azione locale evidente ed importante" afferma il Professor Celleno. "Sono molto utili anche principi funzionali come l'escina, l'eparina e relativi derivati per la loro attività drenante ed antiedemigena, efficaci dunque per tentare di riattivare il microcircolo che si è compromesso. Inoltre si ricorre anche ad altre sostanze come gli antiossidanti, utili

per contrastare la micro-infiammazione che si determina in caso di cellulite ed allo stesso tempo proteggere i vasi sanguigni dai danni causati dai radicali liberi".

Nelle mani di un esperto

Alcuni trattamenti contro gli inestetismi della cellulite devono essere obbligatoriamente praticati da persone esperte, come ad esempio gli ultrasuoni. "Penetrando sino all'ipoderma, provocano la disgregazione degli adipociti e di conseguenza i lipidi contenuti al loro interno fuoriescono gradualmente; successivamente vengono trasportati attraverso il sistema linfatico e escreti attraverso l'apparato renale ed il fegato."

"Utile anche la mesoterapia, metodica che consiste nell'effettuare delle iniezioni intradermiche di farmaci ad azione lipolitica per ridurre l'adiposità in eccesso, ed indicata soprattutto per quelle zone caratterizzate da accumuli adiposi".

Attenzione all'alimentazione

"L'alimentazione è importante: evitando sempre gli eccessi a tavola, bisogna fare attenzione a non esagerare con il sale in quanto può aumentare la ritenzione idrica, è opportuno seguire una dieta ipo-calorica, ricca di frutta e verdura e soprattutto assicurarsi di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno" afferma il Professor Leonardo Celleno, il quale consiglia anche **gli integratori alimentari che contengono escina, papaina** ed altre sostanze che aiutano a drenare, attenuare il gonfiore e rimodellare la parte.

