

# CELULITIS

POR M<sup>a</sup> PAZ PELLÚS GARCÍA

## ¿QUÉ ES?

La celulitis es una alteración del tejido adiposo que se acompaña de cambios en la microcirculación y en el tejido fibroso, y que tiene como consecuencia la aparición de acúmulos de grasa y edema. Además, se produce una rigidificación de las fibras elásticas de la piel, que será la responsable del “dolor” que se produce al palpar la celulitis más rebelde.

Es más común en mujeres, y suele iniciarse en la adolescencia con los cambios hormonales. La dieta y el ejercicio juegan un papel muy importante en el avance de esta patología.

## ¿POR QUÉ OCURRE?

Se produce por un desequilibrio en la acumulación de la grasa (lipogénesis) y la eliminación (lipólisis) dentro del adipocito, y que produce un aumento en el espesor de la hipodermis. Este desequilibrio da lugar a la formación de nódulos de distintos tamaños que pueden ser palpables en los grados más altos de celulitis (por esta razón es conocida como piel de naranja).

La aparición de la celulitis está asociada a diversos factores, que actúan conjuntamente:

- Factores hormonales
- Factores hereditarios.
- Factores circulatorios
- Estilo de vida.

## ¿CÓMO PODEMOS TRATAR?

Los **tratamientos anticelulíticos tópicos** combinan en la misma formulación activos diferentes para actuar sobre el tejido adiposo, el conjuntivo y el sistema circulatorio. Necesitamos que impidan la entrada de grasa en el adipocito, que estimulen la lipogénesis y que refuercen la pared de los capilares sanguíneos para evitar la formación de edemas.

Es importante que apliquemos estos productos durante todo el año, ya que si sólo nos acordamos de la celulitis en épocas estivales, no conseguiremos el efecto deseado.

Es conveniente acompañar la aplicación de anticelulíticos con una dieta saludable, y la

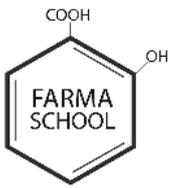
## ¿QUÉ FACTORES LA EMPEORAN?

- **Sedentarismo**
- **Dieta desequilibrada**
- **Tabaco**
- **Alcohol**
- **Café**
- **Vestimenta ajustada**
- **Falta de descanso**

práctica de ejercicio de manera regular para obtener resultados óptimos.

Podemos ayudarnos de **complementos alimenticios** que ayuden al metabolismo de las grasas y la eliminación de líquidos acumulados.

Existen **procedimientos** como la presoterapia, la cavitación, los ultrasonidos, la radiofrecuencia, etc; que se realizan por profesionales en los centros de estética y que pueden contribuir también a reducir la celulitis. Por último, encontraríamos la **liposucción** como método invasivo.



## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Para prevenir la formación de la celulitis es conveniente llevar un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada ligeramente hipocalórica, realizar ejercicio físico y beber al menos 1,5 litros de agua.

Podremos tomar alimentos con propiedades diuréticas, que prevengan el estreñimiento y los problemas de circulación.

Podemos ducharnos con agua templada (no muy caliente) y acabar con agua fría para activar la circulación. También podremos aplicar los anticelulíticos realizando masajes ascendentes desde el tobillo a la cintura, realizando movimientos circulares, justo después de la ducha.

No utilizaremos ropa muy ajustada ni tacones muy altos.

PRODUCTO SOLICITADO	VENTA CRUZADA	EXPLICACIÓN
Crema anticelulítica	Complemento alimenticio quemagrasas	Una ayuda extra desde el interior para eliminar el exceso de líquidos y atacar a la grasa localizada
Cosmético reductor	Exfoliante corporal	Eliminaremos las células muertas y los activos de la crema reductora penetrarán mejor
Complemento alimenticio saciante	Hidratante corporal reafirmante	Nos ayudará a reafirmar la piel y evitar que aparezca la flacidez por la pérdida de peso