

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER CELLULITE (INSUFFICIENZA VENOSO-LINFATICA)

Cos'è la cellulite

La **cellulite**, spesso considerata come un semplice inestetismo, è in realtà **una malattia vera e propria** di origine infiammatoria, provocata da un difetto del microcircolo. Di cellulite ne esistono principalmente due forme, che manifestano segni e sintomi differenti, ma quella più comune e che più frequentemente colpisce le donne è la pannicolopatia edemato-fibrosclerotica (vedi capitolo 2). Tale patologia può peggiorare se si hanno **chili in eccesso**, pertanto lo scopo di questi consigli nutrizionali sarà la prevenzione dell'eccesso di peso ma soprattutto la prevenzione o il miglioramento dell'insufficienza venoso-linfatica, al fine di assicurare una corretta circolazione sanguigna e dei liquidi (sistema linfatico).

Sintomi della cellulite

La cellulite può manifestarsi sotto forma di:

- 1. adiposità localizzata**, caratterizzata da un accumulo di tessuto adiposo (grasso) nelle regioni del corpo normalmente adibite alla raccolta delle riserve energetiche di grasso (glutei, interno coscia, etc.);
- 2. pannicolopatia edemato-fibrosclerotica** (acronimo **PEFS**), caratterizzata invece dal rallentamento del flusso sanguigno a carico del microcircolo del tessuto connettivo sottocutaneo, che provoca una condizione di ristagno e quindi un'alterazione della permeabilità del tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni (endotelio). Ne consegue una fuoriuscita dai capillari venosi e linfatici di una sostanza liquida derivata dal plasma chiamata **trasudato**, che si deposita tra le cellule adipose dissociandole e dando origine a delle piccole "lacune" (i classici "buchi" della cellulite). Tutto questo si traduce, dal punto di vista clinico, in:

- **edema (accumulo di liquidi) e infiammazione;**
- **ispessimento e fibrosi del tessuto connettivo;**
- **formazione di piccoli noduli duri alla palpazione**

Cause della pannicolopatia edemato-fibrosclerotica

Alla base della PEFS, possono essere ricondotte differenti cause come:

- ereditarietà;
- alterazioni ormonali;
- alterazioni del microcircolo;
- cattiva alimentazione;
- scarsa attività fisica (o attività fisica assente);
- postura errata.

L'**obesità localizzata** (in particolare l'obesità cosiddetta ipertrofica) è invece un'importante concausa della patologia qui trattata; tuttavia, la cellulite non affligge solo le donne in sovrappeso, ma può facilmente interessare anche strutture fisiche di persone normopeso o addirittura magre.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Privilegiare alimenti ricchi di bioflavonoidi e antociani, ossia **antiossidanti** di colore **rosso-viola** che agiscono sul tono e sull'elasticità dei vasi e dei capillari, contrastando in modo efficace il ristagno di sangue;
- Favorire alimenti ricchi di **vitamina C**, in quanto possiede un forte potere antinfiammatorio e protettivo dei vasi sanguigni;
- Privilegiare alimenti ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, che contribuisce a migliorare la microcircolazione;
- Garantire il giusto apporto di **potassio**, elemento indispensabile per la contrazione muscolare e per la salute di tutto l'apparato cardiocircolatorio;
- Privilegiare alimenti ricchi di Omega 3, acidi grassi polinsaturi con azione preventiva sulla salute delle vene e del microcircolo;
- Limitare alimenti ricchi in **grassi saturi**, poiché determinano un accumulo di adipe (grasso);
- Limitare gli **zuccheri semplici**, una delle cause primarie dell'aumento di peso;
- Limitare il sodio, poiché favorisce la ritenzione idrica e il ristagno dei liquidi;
- Privilegiare alimenti con proprietà diuretiche (ricchi di acqua);
- Evitare **diete dissociate** con scarso apporto di proteine, in quanto inducono la perdita di **proteine ad alto valore biologico** (o nobili), cioè quelle della massa muscolare, a favore della sintesi di proteine di basso valore biologico, come quelle del collagene, il quale contribuisce alla formazione di tralci fibrosi sottocutanei responsabili dell'aspetto a "buccia d'arancia" della pelle. Per garantire il giusto apporto giornaliero di proteine ad alto valore biologico occorre mangiare alimenti di origine animale, come carne, pesce, uova oppure latte e derivati come il Grana Padano DOP. In una sola porzione di questo formaggio (25g) troviamo, infatti, più di 8 grammi di proteine nobili;
- Prediligere cotture light: alla griglia, al forno o al vapore;
- Evitare di assumere integratori alimentari (in generale) per sostituire i nutrienti degli alimenti, tranne che se prescritti dal medico curante.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

Alimenti consentiti con moderazione

- **Sale**. Ridurre al minimo il sale aggiunto alle pietanze per insaporirle (es: nell'acqua di cottura della pasta, nell'insalata, etc.) poiché importante fonte di sodio, elemento con ruolo primario nella distribuzione dei liquidi corporei (un suo eccesso favorisce il ristagno dei liquidi). Al posto del sale utilizzare le **spezie** oppure, sempre con moderazione, il Grana Padano DOP grattugiato.
- Legumi, pomodori pelati, zuppe, carni ed altri alimenti **in scatola**, a causa del loro alto contenuto di sodio previsto per la conservazione;
- Insaccati come salsiccia, salame, coppa, etc. a causa del loro elevato contenuto di sale previsto nei processi di lavorazione;
- Merendine confezionate, margarine, creme, hamburger e patatine fritte o altri cibi tipici dei fast-food (junk food), etc., perché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di **grassi saturi trans**, dannosi per il tessuto vascolare e la circolazione sanguigna;
- Zucchero aggiunto (bianco o di canna, miele, sciroppi, etc.), sia quello presente in alimenti e bevande industriali e/o artigianali, sia quello aggiunto agli alimenti fatti in casa: cola, tè freddi e bibite dolcificate in genere, biscotti, dolci, caramelle, sciroppi aromatizzati, cioccolata al latte, etc. Questi alimenti possiedono un elevato contenuto di zuccheri semplici che, se consumati in eccesso, possono determinare un incremento di peso;
- Alcool, in quanto ricco di **calorie vuote**.

Alimenti consentiti e consigliati

- Acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale). L'idratazione è fondamentale per un buon funzionamento del sistema vascolare. Molti pensano che bevendo di più i liquidi vengano trattenuti maggiormente quando c'è un problema di ritenzione idrica, invece è proprio grazie ad una corretta idratazione quotidiana che stimoliamo il fisiologico meccanismo di eliminazione

delle tossine;

- **Verdura** cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Preferire peperoni e pomodori (crudi), radicchio, lattuga, etc., poiché ricchi di vitamina C, le verdure di colore rosso-arancione (come zucca e carote) per il loro elevato contenuto di betacarotene e le verdure viola-blu per gli antociani e i bioflavonoidi. I **broccoli**, invece, contengono l'acido alfa lipoico che aiuta a mantenere elastico e tonico il collagene dei tessuti cutanei e a contrastare la cellulite, mentre agli asparagi vengono riconosciute grandi proprietà diuretiche per l'alto contenuto d'acqua. Anche altre verdure ricche di acqua, come cetrioli o sedano, favoriscono la diuresi;
- Frutta. Tre porzioni al giorno preferibilmente **con la buccia** (naturalmente se commestibile e ben lavata). Privilegiare i frutti di color rosso-blu, come mirtilli, ribes e more, ricchissimi di antociani (particolarmente utili per il microcircolo), oppure l'ananas poiché grazie al contenuto di bromelina, un enzima che svolge un'azione antinfiammatoria, favorisce l'eliminazione dei liquidi. Arance, mandarini, limoni e agrumi in generale (in particolare il pompelmo rosa perché anche ipocalorico), oppure fragole e kiwi, perché sono frutti ricchi di vitamina C. Consumare infine melone e melograno poiché contengono ottime dosi di betacarotene;
- **Pesce**, importante fonte di acidi grassi polinsaturi Omega 3. Questi grassi migliorano l'elasticità delle membrane delle cellule, comprese quelle vascolari, e hanno effetti antitrombotici per il microcircolo;
- Frutta secca a guscio, come **noci** o mandorle, e semi per il loro elevato contenuto in Omega 3;
- Spezie per insaporire gli alimenti e per ridurre il consumo di sale. Utilizzare in particolare il **peperoncino** che, grazie alla presenza di capsaicina, sembra migliorare la circolazione periferica;
- Alimenti **integrali** come riso integrale, pasta integrale, pane integrale etc., che riducono il picco glicemico;
- Alcune erbe come l'ortica e il tarassaco possiedono proprietà diuretiche e possono essere consigliate in caso di cellulite, ma sempre abbinate ad una corretta idratazione quotidiana. Si consiglia di assumerle sotto forma di tisane.

Consigli comportamentali

- Praticare **esercizio fisico regolare**, minimo 150 minuti (ottimali 300) a settimana, a bassa **intensità** e lunga durata (es: camminare, andare in bici, nuotare, etc.). Gli sport ad alta intensità o agonistici aumentano il rischio di cellulite. Un'attività particolarmente adatta per combattere la ritenzione idrica è camminare in acqua (del mare o della piscina ma con acqua non troppo calda), se consigliato dal medico anche il linfodrenaggio può portare dei miglioramenti;
- La sedentarietà rappresenta un fattore di rischio per questa patologia, pertanto si raccomanda di **camminare** per mezz'ora al giorno. Se non è possibile per impegni lavorativi o famigliari o di salute, è utile alternare la posizione in punta di piedi con l'appoggio sui talloni o praticare la "marcia su posto", avendo cura di alzare bene le ginocchia per stimolare la contrazione muscolare e favorire l'azione di "pompa" esercitata dai muscoli delle gambe sul ritorno venoso. Restare per troppo tempo in piedi immobili non aiuta perché il sangue fa fatica a risalire dagli arti inferiori e questa condizione provoca una conseguente stasi circolatoria;
- Mantenere un **corretto peso corporeo**. L'eccesso di peso può favorire un ritorno venoso più difficile. Attenzione però anche al dimagrimento eccessivamente rapido perché il tessuto muscolare perde elasticità, cede e quindi si aggravano i sintomi della cellulite. Scarica **questa dieta gratuita** per il controllo del peso, che ti fornisce menu settimanali personalizzati in base al fabbisogno calorico necessario e numerosi consigli utili per avere uno stile di vita sano;
- Indossare calzature comode (non strette) e della giusta altezza. Un tacco a spillo alto o un tacco troppo basso limitano il movimento di "pompa" della gamba perché costringono il ginocchio in iperestensione. Un tacco di altezza compreso tra i 3 e i 4 cm è l'ideale per aiutare la normale curvatura del piede e favorire una buona spinta del sangue verso l'alto. Anche vestiti molto stretti possono ostacolare il ritorno venoso e linfatico;
- Indossare calze a compressione graduata aiuta la circolazione venosa, consigliate in particolar modo a chi deve stare in piedi per ore.
- **Non fumare**. Il fumo esercita un'azione vasocostrittrice (riduce il lume del vaso), causa rigidità delle pareti vascolari danneggiandone la fisiologica elasticità e aumenta i **radicali liberi**, principali nemici delle cellule, comprese quelle del microcircolo;
- Controllare la postura. Alcune abitudini possono contribuire a rallentare la circolazione sanguigna come

l'accavallare le gambe, in quanto è un'azione che comprime i vasi.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dati dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO