



SALUTE & BENESSERE



«La salute è il primo dovere della vita» OSCAR WILDE

CELLULITE, QUANTI FALSI MITI «I COSMETICI? SPESSO INUTILI»

Lo specialista di chirurgia estetica spiega origini e cure della “pannicolopatia edematofibrosclerotica”
«Non tutte le attività sportive aiutano. Esistono rimedi naturali, ma è sempre meglio evitare il fai da te»

FRANCESCA GUIDO

Ne soffre una donna su due, ma nonostante questo la cellulite viene vista dalla maggior parte della popolazione femminile come un nemico. Abbiamo chiesto a Enrico Motta, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica, titolare dall'omonimo studio di Brescia, di fare maggiore chiarezza su questa problematica.

Cos'è la cellulite e quali sono le sue cause?

La pannicolopatia edematofibrosclerotica (PEFS), meglio nota come cellulite, è una condizione patologica del grasso localizzato al di sotto della cute che, a tutti gli effetti, può essere considerata la normalità in alcune pazienti, sia per predisposizione genetica sia a causa di fattori ambientali. La cellulite è una trasformazione progressiva della natura del tessuto adiposo che assume un aspetto quasi noduloso per incremento della sua componente fibrotica, che conferisce di conseguenza alla pelle soprastante un aspetto a buccia d'arancia. Il principale colpevole di questo processo è il cattivo funzionamento del microcircolo alla base del quale possono sussistere molteplici fattori quali l'assetto ormonale, la predisposizione genetica, il sovrappeso o la cattiva alimentazione.

Esistono dati sull'incidenza in Italia e ci sono popolazioni più colpite?

Non esistono dati statistici attendibili da un punto di vista scientifico poiché frequentemente il termine cellulite è utilizzato in modo improprio, infatti, si tende a confondere la pannicolopatia con l'adiposità localizzata, oppure con il semplice sovrappeso. Indubbiamente sono maggiormente colpite le popolazioni con prevalenza di signore ad habitus ginoide, cioè con la tendenza ad avere maggiormente rappresentato il tessuto adiposo negli arti inferiori, piuttosto che al livello addominale proprio come appare la donna mediterranea per eccellenza.

È un problema solo femminile?

Sì. Nel maschio la struttura anatomica del tessuto adiposo presenta una costruzione tale per cui non si assiste, ad eccezione di casi limite, ad una possibile degenerazione edematofibrosclerotica.

Esistono varie tipologie di cellulite?

Non esistono vari tipi di cellulite, ma differenti stadi in funzione della sua progressione. Si identifica come primo stadio la presenza di edema con alterazioni cutanee apprezzabili solo nel momento in cui la cute viene pinzata. Nel secondo stadio, cosiddetto fibrotico, compaiono alterazioni della cute che appare intorcesca in alcuni punti per finire al terzo stadio, sclerotico, dove le alterazioni si manifestano in modo massivo ed esteso.

C'è un'età specifica in cui insorge?

Può manifestarsi già con l'adolescenza, quando si assiste alla stabilizzazione dell'habitus corporeo con la maturazione del tessuto adiposo, che può considerarsi una sorta di carattere sessuale secondario.

Quanto conta la genetica?

Riveste un ruolo essenziale nello sviluppo della cellulite, sia perché determina l'habitus di ciascun individuo, sia perché può essere responsabile di alterazioni del microcircolo o ormonali.

Quanto influisce il sovrappeso? E perché però ne soffrono anche le magre?

Il sovrappeso è un elemento responsabile del possibile sviluppo della pannicolopatia edematofibrosclerotica in quanto l'ipertrofia degli adipociti genera una disfunzione microcircolatoria da cui si innesca tutto il processo. Le alterazioni si verificano anche nella donna magra, sia per caratteristiche genetiche, sia per mal funzionamento della circolazione venosa oppure per alterazioni posturali.

Quanto conta l'alimentazione?

L'alimentazione si colloca nelle posizioni di punta tra i fattori ambientali che favoriscono lo sviluppo della cellulite. Per semplicità possiamo dire che una dieta ipercalorica e ricca di lipidi e sale determina un aumento della ritenzione idrica ed una sofferenza microcircolatoria.



Enrico Motta, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica

Lo sport è sempre un alleato? Oppure alcune attività possono peggiorare il problema?

Lo sport può essere alleato, inerte oppure nemico. Le attività fisiche benefiche sono quelle che prevedono uno stimolo ed un aiuto alla circolazione venosa quindi la camminata, il nuoto, il ciclismo non esasperato. Gli sport che prevedono uno stress per il sistema vascolare venoso divengono necessariamente elementi che possono alimentare la pannicolopatia ed in questo folto gruppo possiamo comprendere la corsa e tutti gli sport che prevedano corsa oppure l'esercizio in palestra che stressa l'attività muscolare. Detto ciò non bisogna pensare che la vita sedentaria sia benevola, infatti, la stazione eretta oppure la seduta prolungata sono delle ag-

gravanti per il funzionamento delle vene.

I corretti stili di vita vengono indicati dagli specialisti come alleati per contrastare molte patologie, vale lo stesso anche per la cellulite?

Uno stile di vita corretto ed equilibrato è di norma la condizione ideale per la tutela della salute di ciascun individuo e la cellulite, pur nella sua irrilevanza clinica, non fa eccezione. Il fumo deteriora l'ossigenazione dei tessuti periferici, le diete ipersodiche sono foriere di ritenzione idrica, una vita sedentaria oppure, all'opposto, attività fisica esasperata mettono a dura prova le vene degli arti inferiori, il sovrappeso rende ipertrofico il grasso con una riduzione della sua ossigenazione, una postura non corretta non crea

un fisiologico stimolo della soletta plantare quindi, ancora una volta, induce una difficoltà del sistema vascolare delle gambe. Questi sono solo alcuni degli elementi che predispongono alla cellulite che, soprattutto se combinati tra loro, possono produrre un rapido sviluppo della pannicolopatia.

E in termini di prevenzione generale cosa possono fare le donne?

Dobbiamo sempre considerare che i fattori genetici hanno un ruolo primario ma è possibile adottare una serie comportamenti al fine di prevenirne l'insorgenza. Gli elementi essenziali di cui tener conto sono il controllo del peso, una dieta equilibrata, non fumare e impegnarsi in attività fisica che possa migliorare il funzionamento del sistema circolatorio venoso. In modo più specifico possiamo suggerire alle signore che, per ragioni lavorative, trascorrono gran parte della giornata sedute oppure in posizione eretta di indossare sempre collant a compressione graduata, di evitare di mantenere per troppo tempo le gambe accavallate, di tenere un piccolo sgabello sul quale appoggiare i piedi da sedute, di dedicare trenta minuti al giorno ad una camminata senza pause e possibilmente di dormire con un cuscino al di sotto dei piedi.

Quanto influiscono gli indumenti che indossiamo?

Gli indumenti possono influire negativamente quando sono troppo attillati, quindi ostacolando la circolazione superficiale e, allo stesso modo, le scarpe con i tacchi non sono ottimali alla causa. Per non rinunciare completamente ai dettami della moda è possibile compensare con un presidio che favorisca la circolazione come il collant compressivo a compressione graduata.

Ma come si esegue una diagnosi di cellulite e quali sono gli specialisti che se ne occupano?

Lo specialista di riferimento è

il medico che abbia competenze specifiche in materia di medicina estetica e la diagnosi è essenzialmente clinica. Il medico estetico deve avvalersi di collaborazioni qualora ravvisi la necessità di approfondire elementi che potrebbero essere in causa nel singolo caso specifico. E' opportuno indirizzare la paziente al chirurgo vascolare o all'angiologo qualora vi sia il sospetto di una problematica circolatoria di maggiore portata, il posturologo diviene un utile ausilio per indagare ed eventualmente correggere una cattiva postura, una estetista oppure un massaggiatore in grado di eseguire trattamenti linfodrenanti divengono fondamentali supporti nelle signore con una tendenza alla ritenzione idrica.

Contrastare la cellulite ha solo un fine estetico?

Nella maggior parte dei casi sì, pur ammettendo che talvolta la richiesta di migliorare la condizione estetica delle proprie gambe slatentizza problematiche di natura vascolare o posturale che portano poi, una volta risolte, ad un beneficio per la salute.

Crema, fanghi, pastiglie miracolose, siamo bombardati da mille proposte che garantiscono effetti miracolosi. Ma cosa è davvero efficace?

Il proliferare di cosmetici o presidi finalizzati al trattamento della cellulite ci dà l'idea di quanto la popolazione femminile sia sensibile e dell'indotto economico che questa alimenta. Dichiarare a priori che i cosmetici non sono efficaci non è corretto ma, d'altro canto, la frequenza con cui nascono e muoiono prodotti dedicati, avvalorata la convinzione della loro scarsa efficacia. In linea di massima la paziente ben sa che a poco servono ma resta comunque speranzosa nel miracolo veloce piuttosto che iniziare un iter che prevede paziente e costante impegno con regime alimentare adeguato, elastocompressione e attività fisica aerobia.

Esistono rimedi naturali?

Esistono rimedi naturali che sono essenzialmente fitoderivati in grado di facilitare il drenaggio linfatico. In ogni caso la cellulite è argomento di ampio interesse ed il consiglio più prezioso resta quello di evitare il fai da te e affrontare il problema con il proprio professionista di riferimento, che sia di area sanitaria come il medico o di area beauty come l'estetista.

LENTI DI PRECISIONE I-SCRIPTION



IN ESCLUSIVA PER LA PROVINCIA DI COMO

OTTICI OPTOMETRISTI VIDORI

MIGLIORA IL TUO MODO DI VEDERE!!!

Da Ottica Vidori LE PROGRESSIVE ZEISS ti offrono la garanzia

100% SODDISFATTI

LURATE CACCIVIO - VIA XX SETTEMBRE, 46/A - Tel. 031.490143 - www.otticavidori.com