

# feeling

maggio 2016 | € 2,90

SALUTE, BENESSERE & LIFESTYLE MAGAZINE

# good

**ALIMENTAZIONE:**  
**LA DIETA ANTICELLULITE**

**FITNESS:**

*Il rivoluzionario  
'metodo Madonna'  
per l'autodifesa*

**SHOPPING:**

*Addio alle scottature  
con i nuovi solari*

**BENESSERE:**

*Top Spa 2016  
sul Lago di Garda*

**ELISABETTA GREGORACI:**  
Bellezza è armonia

ADWIN  
edizioni

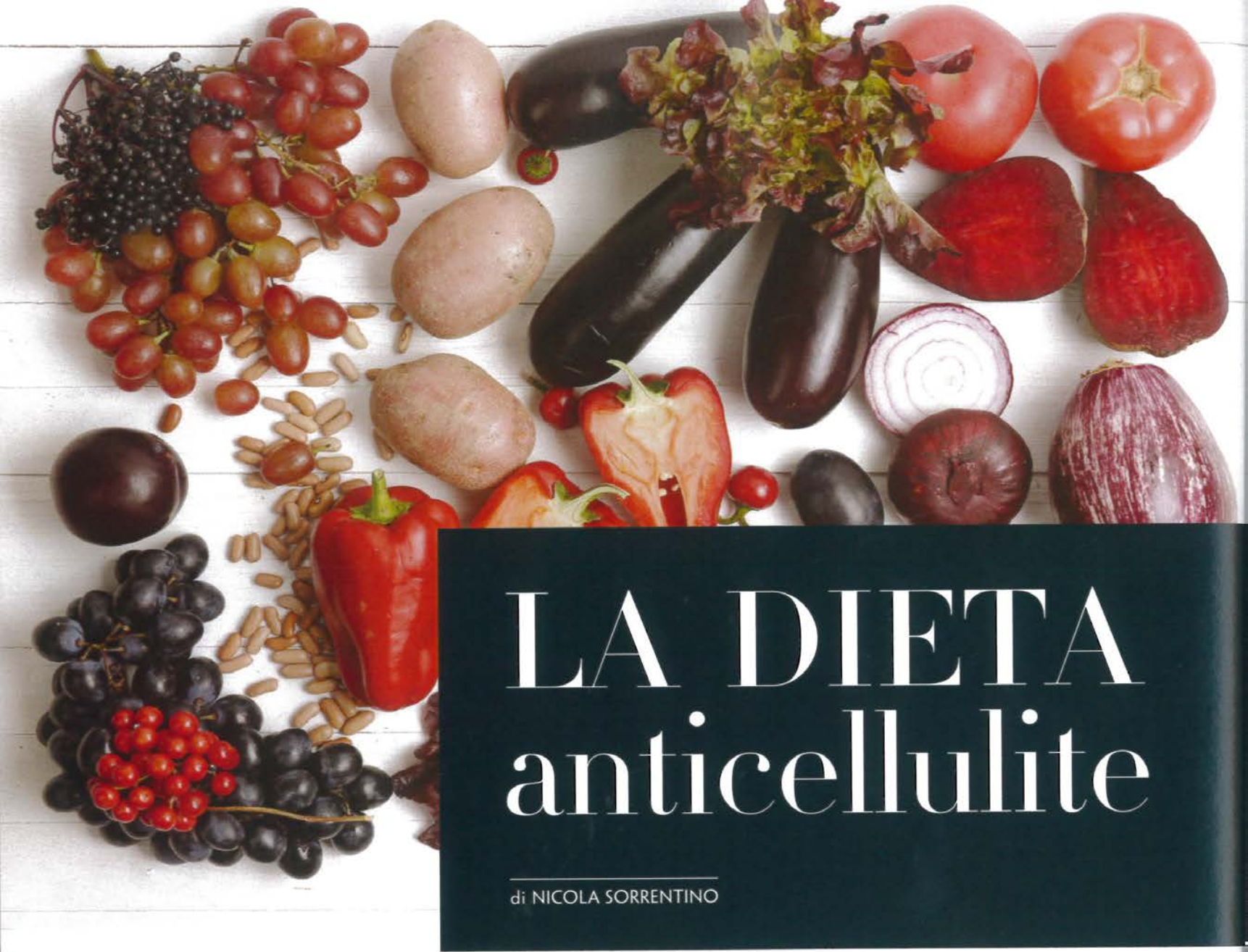
ISSN 977-242105600-3

60005



9 772421 056003

Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n. 46), art. 1, comma 1, LO/11



# LA DIETA anticellulite

di NICOLA SORRENTINO

**L**a strategia alimentare necessaria per combattere la cellulite, patologia diffusissima e contrastatissima a causa dei suoi fastidiosi inestetismi, si pone a metà tra salute e bellezza. Per essere precisi, si tratta di un disordine localizzato del biochimismo del tessuto connettivo sottocutaneo, a cui si associano altri fattori di tipo ormonale, circolatorio e neurovegetativo. Vista la sua complessità, va subito detto che il miglior modo per combattere tale patologia e di ridurne al minimo i danni, è quello di combinare più tipi di terapie che agiscano su fronti diversi. Prima tra tutte l'alimentazione mirata, a cui si possono aggiungere la cosmetoterapia (ossia l'applicazione di creme e prodotti specifici), una corretta ginnastica e trattamenti come il massaggio linfodrenante, la pressoterapia, la balneoterapia, la laserterapia, la mesoterapia, la radiofrequenza, ecc. che ne consolidano e ne amplificano i benefici. In una donna, la dieta anticellulite cambia in base al suo peso. Se non è in sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari: una dieta drastica e riduttiva evidenzerebbe l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Invece, se alla cellulite è abbinato sovrappeso, la dieta oltre che di tipo qualitativo dovrà essere anche ipocalorica.



In tutti i casi, le regole basilari da applicare in una dieta per combattere questo inestetismo sono le seguenti:

- ridurre l'apporto calorico solo in caso di effettiva necessità.
  - ridurre il consumo di dolci, gelati, cioccolato, caramelle, bevande gassate o zuccherate.
  - ridurre i grassi animali e preferire l'olio extra vergine d'oliva, meglio crudo.
  - ridurre al minimo l'apporto di sale, sia quello da cucina, sia quello già presente negli alimenti (salumi, formaggi, scatolame...).
  - evitare i superalcolici e non superare la dose di un bicchiere di vino a pasto.
  - evitare le fritture e preferire le cotture a vapore, bollita, al forno, ai ferri
  - bere acqua a volontà, almeno due litri al giorno. Favorisce l'eliminazione delle tossine.
  - aumentare gli alimenti ricchi di fibre per favorire il benessere intestinale.
  - aumentare l'assunzione di cibi ricchi di potassio. Questo minerale stimola la diuresi e quindi lo smaltimento dei liquidi in eccesso. Sono ricchi di potassio tutti i legumi, la frutta secca, le verdure a foglia verde, le patate, alcuni pesci (trota, sarda, dentice) e il maiale magro.
  - aumentare gli alimenti ricchi di bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P esplicano un'azione capillaro-protettiva ed antiedematosa specie negli arti inferiori (frutta e verdura, soprattutto gli agrumi, l'uva, i mirtilli, le albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaia, il grano saraceno, i broccoli ecc.).
- Abbinare sempre all'alimentazione mirata un'attività sportiva al fine di stimolare il tono e l'elasticità delle masse muscolari e dei tessuti.

