

Prof. Nicola Sorrentino



DIETA E CELLULITE

Domanda

Da sempre ho un problema di natura estetica localizzato sulle cosce: una cellulite molto evidente. Sperando di farla sparire, mi sono sottoposta ad una dieta molto rigida. Ho perso peso, ma

quell'odioso inestetismo non è scomparso, anzi ho l'impressione che dimagrendo si sia evidenziato. Quali sono le cure efficaci da seguire per debellare definitivamente la cellulite?

Risposta

La dieta anticellulite in una donna che non ha sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari. Una dieta drastica e riduttiva in questi casi è negativa dato che il dimagrimento eccessivo servirebbe solo ad evidenziare l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Se, invece, alla cellulite è abbinato sovrappeso, la dieta oltre ad essere di tipo qualitativo dovrà essere anche ipocalorica. Per sconfiggere la cellulite è importante imparare ad alimentarsi in modo corretto. In tutti i casi ridurre al massimo il consumo di sale, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica ed anche in parte dell'ipertensione arteriosa. Il sale che introduciamo con la nostra dieta deriva da diverse fonti, quello contenuto normalmente negli alimenti in generale e quello ai quali il sale viene aggiunto per ragioni di conservazione o gusto (formaggi stagionati, prosciutti, insaccati, ecc.). Un'altra fonte di sodio è quella dove il sale viene aggiunto durante la cottura domestica e in tavola sulle pietanze. Ridurre i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Evitare gli zuccheri semplici, i dolci, le bibite zuccherate, ecc. non abusare con il consumo

di superalcolici. Preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite; aumentare il consumo di verdure importanti, grazie al loro contenuto di fibre, per una corretta funzionalità intestinale. Consumare almeno un litro d'acqua al dì per favorire l'eliminazione delle tossine. L'acqua non fa ingrassare, in quanto non apporta calorie. Bere frequentemente e in piccole quantità: è salutare al mattino a digiuno e la sera prima di andare a letto. In tal modo la funzione re-

nale è stimolata fisiologicamente, con beneficio dell'organismo. Si consiglia di bere sempre con moderazione durante i pasti e più abbondantemente al di fuori, ne risulta globalmente migliorata la funzione digestiva. Assecondare sempre il senso della sete, tentare di anticiparlo. Scegliere cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, le verdure e la frutta in generale, le patate, trota, sarda, dentice, il maiale magro e il vitello) stimolano la diuresi ed aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso. 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.). Per sconfiggere la cellulite non è sufficiente solo eseguire un dieta appropriata, ma bisogna abbinare un'attività fisica mirata e trattamenti specifici localizzati.

*“ Bere
frequentemente
con moderazione
durante i pasti e
più abbondante-
mente al di fuori, ”*

Prof. Nicola Sorrentino

*Specialista in Scienza
dell'Alimentazione e Dietetica
Docente di Igiene e Nutrizione
www.nicolasorrentino.it*

