

3 ¿QUÉ PASA CON LA PIEL DE NARANJA?

“En muchas ocasiones los adipocitos [células grasas] engordan por transportar demasiadas toxinas, y se convierten en nódulos. Las fibras que los rodean se inflaman y se vuelven rígidas, y forman hoyuelos y depresiones, que es lo que se conoce popularmente como ‘piel de naranja’”, describe la dermatóloga. Según el grado, se puede apreciar a simple vista o presionando la piel. Para corregirla, “son muy efectivos los masajes circulares y ascendentes durante la aplicación de cosméticos anticelulíticos específicos, y las duchas frías de tobillos a muslos varias veces seguidas”.

4 MENOS TOXINAS, MENOS CELULITIS.

“El camino correcto para empezar a eliminar el problema pasa por reducir nuestros niveles de estrés, capaces de multiplicar los radicales libres y con ellos las toxinas endógenas. Las exógenas, que proceden del exterior, se producen a partir de los pesticidas, metales pesados y herbicidas de los alimentos, así como el CO₂, las dioxinas del medioambiente y la nicotina del humo del tabaco”, según la doctora. Por eso, cuanto menos estrés y menos contaminantes externos, menos toxinas en los depósitos grasos del organismo, y menos celulitis visible.

5 ¿Y POR QUÉ ME HINCHO?

Cuando las mujeres almacenamos demasiada grasa, suele ocurrir que el organismo no da abasto para eliminar las toxinas: “El sistema linfático hace las funciones de depuradora, pero corre el riesgo de colapsarse por exceso de líquido o grasa. Entonces se produce un estancamiento y acumulación de sangre, grasa... y la aparición de celulitis”, describe la experta. Además, “es muy probable que como consecuencia de este proceso se produzca un aumento de volumen localizado, hinchazón, distensión de la piel, descenso de los niveles de colágeno y elastina [responsables de la elasticidad] y, por tanto, flacidez”. Puedes ayudar con masajes drenantes semanales.

6 ¿CÓMO AFECTA A LA SALUD GENERAL?

“Cuando la grasa ‘normal’ se transforma en nociva por acumular demasiadas toxinas, y este colapso se mantiene en el tiempo, corremos el riesgo de desarrollar muchas enfermedades relacionadas con el sistema endocrino, como pueden ser la diabetes tipo 2, además de hipotiroidismo, por supuesto obesidad, síndrome metabólico, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, enfermedades autoinmunes o incluso algunos tipos de cáncer por culpa de la inflamación que provoca”.

Tratamientos en cabina EFECTO DIANA contra la celulitis

El objetivo es atacar el centro del problema, que es el adipocito sobrecargado de grasa tóxica. Para liberarla y facilitar su eliminación, lo primero es disolver la textura, hacerla lo más fluida posible. Estos seis tratamientos te ayudarán a conseguirlo.

VIBRACIÓN LOCALIZADA

Ultra Shape Power emite ultrasonidos directamente al adipocito (célula grasa) para destruirlo y eliminarlo a través del sistema linfático y la orina. Reduce un 20% de grasa en tres sesiones. Desde 300 €, en Madrid y Barcelona, clinicaplanas.com

ONDAS CALIENTES

Lipofit emite ondas infrarrojas que también aumentan la temperatura en la zona para romper los adipocitos, disolver la grasa y la celulitis. Desde 100 €, en Raquel Moreno, en Madrid, medicinaesteticaeres.com

FRÍO CONTROLADO

CoolAdvantage es el nuevo cabezal del equipo *CoolSculpting*, que elimina la grasa por congelación o aplicación de frío controlado (se conoce como ‘apoptosis inducida’) en dos sesiones. Desde 550 €, en Adriana Ribé, Barcelona, ribeclinic.com

UN TRES EN UNO

La infiltración de ácido desoxicolato sódico (*Aqualix*) destruye la grasa. Se combina con drenaje linfático manual para eliminar los restos de los adipocitos e hilos tensores reabsorbibles para alisar el abdomen y los flancos. Desde 590 €, en centromedicolajoplaza.com

LIPOSUCCIÓN COMBINADA

Vaser Lipo Pro utiliza una moderna técnica mixta con ultrasonidos que facilita la disolución de la grasa y consigue a la vez la retracción de los tejidos con celulitis. Desde 6.000 €, en vaser.com

EFECTO TENSOR

Vanquish Flex es un equipo de radiofrecuencia que eleva la temperatura de las células grasas para destruirlas y al mismo tiempo reafirmar. Desde 195 €, en slowlifehouse.com