

Celulitis

ASÍ ACABARÁS CON ELLA PARA SIEMPRE

Es la alteración estética más común entre las mujeres: la padece al menos el 85%, y no va obligatoriamente ligada al sobrepeso. Te contamos todo lo que necesitas saber sobre la celulitis y...lo que más te importa: cómo eliminarla de una vez por todas.

TEXTO: SILVIA CAPAFONS / FOTOS: AGENCIAS

Si te preguntas qué tiene la celulitis para que nos preocupe tanto, busca la respuesta en esta cifra: la sufrimos entre el 85 y el 98% de las mujeres. También es **el motivo de que cuatro de cada diez mujeres no vayan a la playa o a la piscina en verano**, según la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética). Por eso, entre abril y junio aumentan un 200% las visitas a las clínicas de belleza en busca del tratamiento definitivo. Pero, ¿realmente existe la posibilidad de acabar con ella o solo de disimularla?

¿QUÉ ES LA CELULITIS?

No es una enfermedad, sino una patología estética que se caracteriza por la acumulación de tejido adiposo formando los clásicos "hoyuelos" o nódulos a los que también llamamos piel de naranja. **La mayoría de los hombres se libran de ella, pero las mujeres la padecen en caderas, muslos, nalgas y abdomen** a partir de la adolescencia. Según la Dra. Elia Roó, Jefa de Dermatología del Hospital Sur de Alcorcón (Madrid) y miembro de la Academia de Dermatología Española, "está presente en todas las razas, pero afecta más a la blanca. Y aunque las personas

con sobrepeso tienden a sufrirla más, no es un factor indispensable", aclara.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

No está claro: hay cuatro teorías para explicarlo, según la Dra. Roó. "Una son **los cambios estructurales cutáneos en relación con el sexo** (en las mujeres, la grasa se hernia), otra, **las alteraciones del tejido conjuntivo** (este deja de estar orientado de forma oblicua y pasa a estar vertical y la grasa "sobresale"), está la teoría de los **cambios vasculares** (retención de fluidos y entrada de menos oxígeno) y la de los **factores inflamatorios**". ¿Y cuáles son estos? Acaba de saberse que el principal es el hierro. "La acumulación de este metal en las células grasas tiene un efecto tóxico que altera el pH de la zona y produce esa inflamación, provocando un tipo de celulitis, la blanda, que es la más difícil de eliminar", explica la Dra. Paula Rosso, del centro médico Lajo Plaza.

¿QUÉ DEBES EVITAR?

En la mesa olvídate de las grasas y el azúcar, los carbohidratos simples como la pasta, el arroz y el pan blancos, porque se transforman igualmente en grasa; y también de la sal, el tabaco, el alcohol, el sedentarismo y los pantalones ajustados: **ojo con los "pitillo", porque según la Fundación Española del Corazón pueden desencadenar retención de líquidos y celulitis**, aparte de otros problemas de salud.

¿Y QUÉ CONVIENE INCLUIR?

Consumir a diario frutas y verduras en su versión cocida (en crudo generan más retención de líquidos) y el ejercicio aeróbico como nadar o correr (que mejora la circulación y quema la grasa) consiguen que la piel esté más uniforme y haya menos retención de líquidos. **La cosmética, según la Dra. Roó, no fulmina los nódulos, pero sí es un buen complemento para drenar y alisar** la epidermis. "Los activos más eficaces ▶

¡A RAYA!

Para mantener la celulitis a raya, evita los azúcares refinados y la sal. Casi el 50% de estos azúcares los tomamos a través de cereales y derivados, como la bollería, el pan, las pastas... Opta siempre por sus versiones integrales para minimizar el impacto.