

RUBRICA - Nella mia professione di Coach una delle consulenze più frequenti che svolgo, in equipe con altri professionisti, riguarda l'esercizio fisico più adatto per combattere la cellulite che una condizione molto comune tra le donne. Prima di capire che cosa sia meglio fare ritengo importante definire che cos'è la cellulite (nel linguaggio comune nota anche come **pelle** a buccia di arancia) dal punto di vista fisiologico.

Le oscillazioni ormonali, fisiologiche nella donna, possono portare ad un ristagno di liquidi nei tessuti che non riescono ad essere efficacemente drenati dal sistema linfatico.

L'accumulo di liquidi e tossine può portare ad un'inflammatione del tessuto sottocutaneo che a sua volta causa delle alterazioni negli adipociti presenti nel pannicolo adiposo sottocutaneo insieme ad un ispessimento del tessuto connettivo. Gli adipociti si gonfiano fino a scoppiare riversando i trigliceridi in essi contenuti nel tessuto circostante. Questi si trovano a loro volta intrappolati tra i setti fibrosi che altro non sono che tralci di tessuto connettivo fibroso disposti perpendicolarmente alla cute. I trigliceridi trovandosi intrappolati tra due setti fibrosi successivi non possono fare altro che erniare verso l'alto: in questo modo si formano buchi e avvallamenti nel tessuto cutaneo che caratterizzano la pelle a "buccia d'arancia" tipica della cellulite.

La cellulite è caratterizzata in sintesi da tre fenomeni strettamente correlati:

- **Ritenzione idrica** e rallentamento del **flusso sanguigno-linfatico**
- Rottura delle **cellule adipose** con riversamento del contenuto nella matrice extracellulare
- Alterazione delle **fibre collagene** intorno alle **cellule**

L' infiammazione che si crea con l'aumento e l'aggravarsi della cellulite può essere semplificato in quattro stadi:

Stadio 1: Stadio edematoso

Nel primo stadio della cellulite vi è un aumento di volume delle cellule del tessuto adiposo nella zona interessata, causata da accumulo di grasso all'interno della cellula. Non vi è alcuna alterazione circolatoria o dei tessuti, solo una discreta dilatazione delle piccole vene del tessuto adiposo (stasi venosa). Non ci sono segni visibili sulla pelle né dolore. Solo pressando la pelle si notano i primi segni tipici della "buccia d'arancia". Questo stadio è totalmente reversibile.

Stadio 2: [Stadio fibroso](#)

Il secondo degli stadi della cellulite è caratterizzato da un aumento di grasso nelle cellule e, dunque, dal primo danno a livello cellulare. Si sviluppano così piccoli noduli che in caso di peggioramento conducono allo stadio successivo. Esiste già un certo grado di fibrosi, difatti è chiamato stadio fibroso in cui risulta più evidente l'aspetto "a buccia d'arancia" della cute nelle zone colpite.

L'aumento del volume delle cellule provoca un'alterazione del sistema circolatorio provocando la compressione dei capillari e dei vasi linfatici. Nella pelle è già possibile osservare le irregolarità alla palpazione e non c'è ancora il dolore.

Stadio 3: Stadio sclerotico molle

Le cellule continuano ad aumentare di volume a causa della continua acquisizione di grasso. C'è un dissesto del tessuto e comparsa di noduli dolenti al tatto, costituiti da adipociti ingrossati, che pur essendo in profondità sono viste come irregolarità nella superficie della pelle, anche senza la palpazione. Inizia la fibrosi, cioè l'aumento della quantità di tessuto connettivo fibroso, ricco di fibre collagene e povero di cellule e vasi causando più difficoltà della circolazione sanguigna e linfatica. La pelle ha l'aspetto di un simile "buccia d'arancia". Poi si verifica la sensazione di peso e la fatica nelle gambe. La cellulite che raggiunge questo stadio viene definita sclerotica flaccida ed è ancora curabile.

Stadio 4: [Stadio sclerotico](#)

Nel quarto stadio la formazione di noduli più voluminosi ed evidenti si accentua, così come la fibrosi, e la circolazione è sempre più limitata. A quel punto la cellulite è dura e la pelle è piena di depressioni con un aspetto imbottito ("aspetto a materasso").

Le gambe diventano pesanti, gonfie, dolorose e la sensazione di stanchezza è spesso presente anche senza sforzo. Il quarto stadio della cellulite è irreversibile.

Combattere la cellulite: alimentazione e attività fisica

Per combattere la cellulite è importante una corretta alimentazione ma anche movimento e sport giocano un ruolo essenziale. A tavola la sostanza da regolare è il sale perché è l'elemento che più favorisce la ritenzione idrica. Per lo stesso motivo andrebbero evitati tutti i cibi che utilizzano il sale come conservante: affettati, salumi e cibi conservati o precotti. Il primo consiglio che mi sento

è di rivolgersi a un dietologo o a un nutrizionista che sulla base delle vostre caratteristiche

potrà studiare il protocollo migliore.

L'attività fisica è indispensabile per combattere la cellulite ma è altrettanto importante scegliere la disciplina sportiva corretta. E' invece indispensabile fare qualcosa che sia in grado di stimolare la circolazione e bruciare i grassi ma bisogna stare attenti a tempi, frequenza ed intensità dell'esercizio perché un accumulo eccessivo di acido lattico potrebbe, al contrario, creare infiammazione del tessuto per cui avere un effetto negativo.

Va bene quindi allenarsi ma bisogna evitare gli eccessi ed associare un corretto riposo.

Meglio la corsa o la camminata a passo veloce?

La corsa è un'attività fisica a più alta intensità rispetto alla camminata e questo fa sì che con la corsa si brucino più calorie per unità di tempo. Nel caso della cellulite però la corsa può talvolta essere invece controproducente. L'obiettivo non è infatti tanto quello di bruciare energia, quanto quello di stimolare la circolazione e favorire il drenaggio linfatico.

La corsa, proprio perché ha più alta intensità, sollecita di più le articolazioni e causa una maggiore produzione di acido lattico e radicali liberi che hanno un effetto negativo sia sulla circolazione che sull'infiammazione dei tessuti.

Gli impatti ripetuti contro il terreno possono portare inoltre a lacerazioni, sia pur piccolissime, nelle membrane delle cellule adipose che quindi riversano i trigliceridi nell'ambiente circostante favorendo la formazione della "buccia d'arancia" come descritto in precedenza.

In molti parlano del binomio "acido lattico - cellulite". Ma cosa è l'acido lattico? L'acido lattico è un prodotto del metabolismo anaerobico lattacido che porta all'affaticamento muscolare. Si produce durante un'attività fisica molto intensa e viene completamente smaltito entro un paio d'ore.

Risulta quindi inverosimile pensare che l'acido lattico prodotto durante un allenamento possa aggravare la situazione o portare a questa problematica. È sì vero però che svolgere degli allenamenti troppo intensi ogni giorno, senza concedere al proprio corpo dei tempi di recupero adeguati, può infiammare i tessuti.

La camminata a passo veloce invece è un esercizio a intensità più bassa, ma allo stesso tempo a più basso impatto per tessuti e articolazioni. Anche l'impatto con il terreno è molto meno traumatico che nella corsa. Tutte queste caratteristiche fanno sì che la camminata a passo veloce sia più efficace della corsa nel contrastare la cellulite.

La camminata stimola la circolazione e brucia i grassi senza però sovraccaricare eccessivamente l'organismo e provocare uno "stress" eccessivo che, al contrario, potrebbe favorire la formazione della cellulite.

Per ottenere dei risultati apprezzabili con la camminata sono però importanti la durata e la costanza. L'ideale sarebbe camminare a passo sostenuto per un tempo variabile da 30 a 40 minuti con una frequenza di tre o quattro volte alla settimana.

Attività fisica a prevalente impegno muscolare: esercizi a carico naturale o con sovraccarichi

L'utilizzo del carico naturale o dei sovraccarichi (pesi liberi, macchine, elastici, ecc.) può essere mirato ad esaltare diverse capacità neuromuscolari. Se si vuole attuare un'azione preventiva all'instaurarsi della cellulite è necessario un programma che migliori il tono muscolare (muscoli "sodi") e nel contempo permetta un ricambio ottimale a livello cellulare.

Pertanto va scelto un carico e attuati dei recuperi che non contrastino il continuo afflusso sanguigno ai muscoli ed evitino il formarsi di tossine e acido lattico.

Metodo consigliato:

- 4-5 serie per ogni esercizio
- carico basso o comunque tale da permettere l'esecuzione di almeno 18-20 ripetizioni in ogni serie
- ritmo esecutivo fluente e controllato
- esecuzione di ogni serie fermandosi 2-3 ripetizioni prima di aver raggiunto la fase di "esaurimento"
- eseguire una respirazione completa ad ogni ripetizione
- recuperare almeno 2.5-3 minuti tra una serie e l'altra (un recupero troppo breve tende a far accumulare acido lattico e tossine nei muscoli.)

Importanza del piede e attenzione alle posture

Per alcuni, è importante svolgere al termine di ogni seduta di allenamento qualche esercizio per stimolare la mobilità del **piede**. Un difetto nell'appoggio **plantare** può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo della cellulite. Il piede è infatti sede di delicati sistemi vascolari (triangolo della volta e soletta venosa di Lejaris) coinvolti nel ritorno venoso. Questi equilibri possono venire alterati da **posture scorrette** o dal frequente utilizzo di **calzature** non anatomiche (**tacchi alti**).

Le posture non ottimali che sosteniamo quotidianamente e i movimenti disfunzionali ripetuti

non fanno altri che infiammare i tessuti, densificare la fascia, alterare la corretta lunghezza e forza muscolare. Si creano delle zone dove lo scorrimento della fascia e dei muscoli, quindi dei fluidi e delle sostanze nutritive e di scarto diventa inappropriata.

Tutto questo si traduce in meno ossigeno verso muscoli e tessuti e un deflusso alterato delle sostanze di scarto, quindi un ambiente acido, infiammato, fibrotico!

Al termine di ogni seduta, o ancora meglio in sessioni dedicate, è consigliabile cimentarsi in esercizi per la flessibilità muscolare e la [mobilità articolare](#).

In questo modo è possibile rimediare alle cause principali della cellulite, ovvero la [cattiva circolazione](#), la ritenzione idrica e l'eccesso di accumulo adiposo.

Consigli utili

- Stimolare la circolazione e favorire il drenaggio linfatico
- Vestire in maniera adeguata con abiti e [calzature](#) comodi per favorire una corretta circolazione
- Facilitare il ritorno venoso delle gambe, può essere di aiuto trascorrere alcuni minuti in [posizione supina](#), con le gambe a muro ed i piedi in alto.
- Seguire una dieta adeguata
- Praticare [attività fisica regolare](#), meglio se di [tipo aerobico](#) e con intensità media
- Se amate gli sport adrenalinici ad alta intensità, abbiate cura di terminare l'allenamento con almeno 10 minuti di defaticamento attivo più qualche minuto di defaticamento passivo (gambe in alto appoggiate al muro, stretching, automassaggio, foamroller, slimroll).
- Idratazione: siamo fatti per oltre l'70% di acqua, quindi risulta fondamentale mantenere il bilancio idrico in equilibrio affinché le funzioni dell'organismo si mantengano buone. Tuttavia per eliminare la cellulite non è sufficiente bere acqua.
- Ridurre lo stress, perché è una delle cause della cellulite e favorire il riposo come elemento "terapeutico" per permettere al nostro corpo di avere maggiore equilibrio
- Non [fumare](#) e non eccedere con gli [alcolici](#)

In conclusione, non c'è un protocollo standard, è bene studiare con un professionista un piano di allenamento che tenga conto di diversi fattori, partendo da un'anamnesi analitica.

Il percorso da fare per eliminare la cellulite è articolato, ma permette di raggiungere risultati anche inaspettati; inizia da ciò che mettiamo nel carrello della spesa, dalla capacità

di gestire lo stress e continua con un'attività fisica adatta a voi.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?](#)

28 Gennaio - [Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità](#)

2019

21 Dicembre - [Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali](#)

21 Novembre - [Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo](#)

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [**Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei**](#)

5 maggio - [**Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è**](#)

28 marzo - [**Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta**](#)

22 febbraio - [**Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute**](#)

23 gennaio - [**Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso**](#)

2018

21 dicembre - [**Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...**](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)