

Aunque no existe aún un método capaz de eliminarla definitivamente, hay infinidad de **tratamientos** que **mejoran notablemente** su condición. ¡Toma nota!

**Cristina Morera**  
Profesora de drenaje linfático, quiromasaje y reflexología en Vipassana  
www.vipassana.es

# ¡OLVÍDATE DE LA CELULITIS!

La **edematose-fibrosclerótica panniculopatia**, popularmente conocida como celulitis, es un trastorno que afecta a la piel y a los tejidos subcutáneos y que consiste en la acumulación de tejido adiposo que forma nódulos de grasa, agua y toxinas, localizándose preferentemente a nivel de la mitad inferior del cuerpo (glúteos, caderas y muslos). Puede presentarse de manera aislada o asociada a sobrepeso.

La piel está compuesta por tres capas de grasa desarrollándose la celulitis en la capa más superficial denominada hipodermis. En ella se produce una alteración de la circulación que origina un aumento de las células adiposas, con el consiguiente crecimiento del tejido graso y el engrosamiento de las paredes laterales que forman una especie de hoyuelos.

Se estima que un 90% de las mujeres padecen celulitis. La diferencia entre hombres y mujeres se basa en que las mujeres son capaces de almacenar mayor cantidad de grasa porque ésta se organiza en cámaras verticales, mientras que en el caso de los hombres la grasa se distribuye en unidades pequeñas y diagonales. Además, los cambios hormonales sufridos por las mujeres durante toda su vida favorecen la causa. En ciertas épocas de la vida de una mujer existe una mayor propensión a desarrollar celulitis, como la pubertad, el embarazo y la premenopausia. También hay una predisposición racial; por ejemplo, las mujeres asiáticas apenas la padecen. Por el contrario, durante el período de lactancia materna se favorece la desaparición de la celulitis, e incluso se previene su aparición.

## Causas que pueden provocar celulitis

- ♥ **El factor genético o hereditario:** los antecedentes familiares de padecer obesidad y celulitis favorecen su aparición, por lo que siempre será conveniente vigilar la dieta.
- ♥ **La falta de ejercicio o sedentarismo:** la práctica de ejercicio física activa la circulación sanguínea y el metabolismo de las células grasas.
- ♥ **Una alimentación inadecuada:** una dieta excesiva en calorías da lugar a un aumento de peso y la proliferación de células grasas. El exceso de sodio en la dieta produce edema o retención de líquidos, lo cual agrava aún más el cuadro. Una alimentación baja en sodio, junto con la ingesta de un litro y medio como mínimo de agua, facilita la eliminación de toxinas y reduce el edema.
- ♥ **El estrés:** las tensiones acumuladas dificultan la circulación evitando que los productos de intercambio y de desecho se eliminen.
- ♥ **El alcohol y el tabaco:** su consumo aporta una mayor cantidad de toxinas al organismo. El alcohol impide una correcta depuración del material de desecho y el cigarrillo dificulta una correcta circulación sanguínea.
- ♥ **Utilizar vestimenta inapropiada:** la ropa ajustada o los tacones altos empeoran la circulación y el retorno venoso generando más edema.
- ♥ **Permanecer mucho tiempo de pie:** dificulta la circulación y provoca la aparición de varices.
- ♥ **Factores hormonales:** la aparición de celulitis está relacionada con altos niveles de estrógenos, lo que da lugar a edema o retención de líquidos. La pubertad,

## ALGAS ROJAS

Tratamiento que drena y reduce la celulitis y la grasa generalizada. Ejerce una acción focalizada sobre las células grasas frenando la lipogénesis y atenuando eficazmente el efecto de la piel de naranja.

**ANUBIS**  
937 273 227



## IODASE ACTISOM

Crema indicada para combatir la celulitis profunda así como la rebelde. Gracias a sus principios, ayuda a penetrar las sustancias naturales activas, en particular la cafeína y la escina.

**ITALFRANCE**  
930 011 333



el embarazo, la menopausia, el síndrome premenstrual o el uso de píldoras anticonceptivas son situaciones donde las hormonas sufren algún desorden que desencadena o empeora la celulitis.

- ♥ **Los trastornos circulatorios:** impiden una adecuada eliminación de toxinas.

### ¿Cómo prevenir y atacar la celulitis?

Para mejorar o combatir la celulitis es siempre conveniente integrar varios factores, como pueden ser mantener una dieta balanceada y equilibrada con un alto porcentaje de fibras, para poder así regular el tránsito intestinal, y en la que se tome como mínimo un litro y medio de agua a lo largo del día. Abandonar los hábitos de bebidas alcohólicas o el consumo de tabaco, realizar periódicamente ejercicio físico, evitar el estrés y cuidar la vestimenta y el calzado favorecerán también su aparición. Asimismo, ayudará realizar entre 1 y 2 veces a la semana masajes o tratamientos drenantes y complementarlo con aparatología especializada en celulitis en centros de estética, spa, etc. El tratamiento se puede completar con fitoterapia, siempre y cuando un profesional de la salud lo recomiende.

Es importante conocer algunos de los medios físicos o técnicas manuales que se utilizan actualmente

en la mejora, la prevención o el tratamiento de la celulitis, como son:

- ♥ **El drenaje linfático manual:** mejora el retorno linfático y reduce el edema.
- ♥ **El masaje manual:** mejora la circulación sanguínea, reduce y rompe los nódulos de grasa y tonifica los músculos.
- ♥ **La reflexología podal:** activa el metabolismo provocando una reacción del propio cuerpo.
- ♥ **La presoterapia:** es otra forma de drenaje linfático, pero a través del uso de botas neumáticas que reducen el edema en las piernas.
- ♥ **La termoterapia:** aplicación de calor en forma localizada.
- ♥ **Las corrientes tonificadoras:** tonifican los músculos y mejoran la circulación venosa y linfática.
- ♥ **El ultrasonido:** disminuye la retención hídrica y estimula la circulación y el metabolismo local.
- ♥ **La cavitación:** consiste en ultrasonido de baja densidad que rompe los nódulos adiposos.
- ♥ **Las técnicas láser:** mejoran el drenaje y la circulación disminuyendo el dolor que a veces genera la celulitis.
- ♥ **La mesoterapia:** consiste en inyectar sustancias que disuelven la grasa corporal y que son una mezcla de productos alopatícos y homeopáticos, minerales, vitaminas y aminoácidos.

Por otra parte, en el mercado se encuentran una gran infinidad de cremas, pastillas quemagrasas que aumentan el ritmo metabólico y que necesitan siempre consultarse con el médico, así como productos naturales (infusiones, hierbas diuréticas o desintoxicantes hepáticos, entre otros) que ayudarán a potenciar los efectos de la dieta.



Con respecto a los productos farmacéuticos existentes en el mercado, es necesario que contengan siempre principios activos que actúen sobre los tres tejidos involucrados en la celulitis: la microcirculación, el tejido conectivo y el tejido graso. Estos productos se pueden presentar en forma de comprimidos o cápsulas, cremas o spray, pero siempre deben estar prescritos por un médico y nunca deben automedicarse.

Cuando la afección es muy grave, y siempre que el diagnóstico médico lo indique, se puede recurrir a una intervención quirúrgica, mediante un previo examen clínico.

Como sucede con cualquier enfermedad, cumplir todas estas sugerencias no implica la no aparición. Prevenir siempre ayuda, sin embargo pueden existir factores de otro tipo, inevitables y/o desconocidos.

Y es que no existe aún un método capaz de eliminar definitivamente la celulitis, pero sí existe una combinación de tratamientos que mejoran notablemente su condición. Estos tratamientos se centran, principalmente en llevar a cabo una dieta adecuada, realizar masajes drenantes y complementarlos con ejercicio físico moderado que mejoren la circulación y generen pérdida de grasa corporal. ♥

### LIPOCELL BOOSTER SERUM

Tratamiento intensivo con efecto calor, específico para zonas rebeldes. De acción lipolítica, reductora, anticelulítica y detoxificante, está indicado para reducir el volumen corporal de manera localizada.  
MONTIBELLO  
900 210 146



### SENSORY NATURE

Tratamiento para reducir y prevenir la formación de celulitis. Tiene un gran poder de penetración profunda con acción lipolítica que combate la celulitis, previene su formación y aumenta la elasticidad y tonicidad de la piel.  
MAYSTAR  
977 130 057



### TOTAL FIT

Fórmula bifásica con todo el poder anticelulítico, reductor y reafirmante de los aceites infundidos (granada, café verde, frutos del bosque, pimienta, etc.) y los extractos de origen vegetal.  
GERMAINE DE CAPUCCINI  
900 210 501



### CRÈME MINCEUR ANTICELLULITE

Crema modelante indicada como coadyuvante en el tratamiento de la celulitis y los nódulos grasos localizados.

SELVERT  
933 459 450

