

TS

TATI SOARES
PERSONAL TRAINER

— MANUALE PRATICO —

Sconfiggere la cellulite senza impazzire

*Alimentazione, movimento e trattamenti
spiegati senza false promesse*

Capire prima di agire

La cellulite è un problema comune che può essere affrontato con un approccio equilibrato e sostenibile. Ma prima cerchiamo di capire cos'è e quali sono le sue cause, per sapere qual è il modo migliore per combatterla.

La cellulite è un'alterazione del tessuto sottocutaneo che si manifesta con un aspetto irregolare della pelle, spesso descritto come "a buccia d'arancia". È causata da un accumulo di grasso, ritenzione idrica e una compromissione della microcircolazione nei tessuti sottocutanei. Si presenta più frequentemente su cosce, fianchi e addome.

LE CAUSE

Da dove arriva la cellulite

01 Fattori ormonali

Gli estrogeni influenzano la circolazione sanguigna e la ritenzione idrica, favorendo la formazione di cellulite. Sbalzi ormonali durante pubertà, gravidanza, contraccezione orale o menopausa possono aumentarla.

02 Predisposizione genetica

La genetica gioca un ruolo importante — ma non definitivo — nella predisposizione alla cellulite, influenzando la struttura del tessuto connettivo, il metabolismo e la distribuzione del grasso.

03 Dieta e stile di vita

Consumo eccessivo di zuccheri, grassi saturi e sale; sedentarietà; idratazione insufficiente — tutti fattori che favoriscono accumulo di grasso e ritenzione idrica.

04 Ritenzione idrica e problemi circolatori

Una cattiva circolazione sanguigna e linfatica rende più faticosa l'eliminazione di liquidi e tossine, favorendo il ristagno nei tessuti.

05 Stress

Lo stress cronico altera l'equilibrio ormonale e rallenta il metabolismo.

06 Fumo e tossine

Danneggiano la pelle e compromettono la circolazione sanguigna, riducendo l'elasticità del tessuto connettivo.

07 Vestiti stretti e postura scorretta

Ostacolano la circolazione, favorendo il ristagno dei liquidi nei tessuti.

Perché colpisce le donne più degli uomini

Struttura del tessuto connettivo: nelle donne le fibre del tessuto connettivo sono disposte verticalmente, facilitando l'accumulo di grasso e liquidi. Negli uomini sono disposte a rete, rendendo più difficile la formazione di cellulite.

Influenza degli estrogeni: gli ormoni femminili favoriscono la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso in specifiche zone del corpo. Sono pro-infiammatori e, quando non sono adeguatamente bilanciati dal progesterone — o quando concorre un eccesso di prolattina (ormone che aumenta con lo stress) — favoriscono l'accumulo sottocutaneo di grasso e acqua.

IN SINTESI

La cellulite è il risultato di un insieme di fattori genetici, ormonali e legati allo stile di vita. Sebbene sia difficile eliminarla completamente, è possibile un miglioramento notevole con un approccio combinato.

Alimentazione equilibrata

Sembra ovvio, banale e scontato — ma è sicuramente il punto più importante. È bene ricordare però che **non esiste una dieta magica di 3, 7 o 15 giorni** in grado di eliminare la cellulite. La dieta anticellulite va pianificata per essere sostenibile nel tempo: dovrai adottare un nuovo stile alimentare per avere risultati duraturi.

Cosa includere

Alimenti ricchi di acido ascorbico (vitamina C) che proteggono i capillari sanguigni:

- Agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie
- Lattuga, radicchio, spinaci, broccoletti, cavolfiori, pomodori, peperoni
- Mirtillo, meliloto, centella, pungitopo e ippocastano agiscono direttamente sul microcircolo
- Carciofo, finocchio, cicoria, cetrioli, melone, anguria, pesche — diuretici naturali

Le tisane drenanti

Una tisana può fare la differenza nel contrastare la ritenzione idrica. Prova con tè verde, betulla, vite rossa, pilosella, gramigna, tarassaco, mirtillo, ribes nero, equiseto. Una combinazione tra di loro è ancora più efficace — chiedi al tuo farmacista, hanno miscele già pronte.

Cosa ridurre

Non serve a nulla introdurre cibi che aiutano il tuo corpo se insieme a loro mangi alimenti che infiammano e rallentano il metabolismo:

Sale — non solo quello che aggiungi a tavola. Attenzione ai cibi pronti, formaggi, affettati, e in particolare alla bresaola: in 100g contiene praticamente tutto il sale raccomandato per una giornata (l'OMS suggerisce massimo 5g al giorno).

Bevande alcoliche — l'alcol è una delle principali cause di disidratazione, condizione che porta il corpo a trattenere ancora più liquidi. Sono "calorie vuote": aumentano l'apporto calorico senza nutrienti né sazietà.

Cibi grassi e fritti — patatine, fast food e ultra-processati aumentano l'apporto calorico, l'accumulo di grasso e lo stato infiammatorio del corpo.

Zuccheri e dolci — alzano velocemente l'indice glicemico, soggetto poi a un brusco calo che aumenta la fame e la voglia di altri zuccheri.

Esercizio fisico

L'attività fisica è essenziale per garantire un metabolismo veloce e drenare i liquidi in eccesso. Il problema è **come** eseguire i workout senza infiammare e gonfiare ulteriormente cosce e fianchi.

Tre regole d'oro per non sbagliare

01

Non fare sedute esclusivamente per gambe e glutei più di 2 volte alla settimana. I muscoli non avrebbero il tempo necessario per il recupero — risultato: gambe più gonfie e pesanti.

02

Non saltare lo stretching. Errore che compromette il ritorno venoso. Dopo un'allenamento intenso il circolo sanguigno deve portare ossigeno ai tessuti per ripristinarli correttamente.

03

Evita salti e corsa tutti i giorni. Stresti eccessivamente i tessuti senza dare il giusto tempo al corretto ripristino.

Le tre tipologie da abbinare

Per sconfiggere la cellulite servono **cardio, forza e stretching**. Ovviamente non esiste una proporzione esatta: ogni caso è a sé e va valutato in base alla percentuale di adipe e di acqua extracellulare.

Allenamenti metabolici — i migliori per chi ha poco tempo. Sforzi brevi e intensi: circuiti con esercizi che attivano più gruppi muscolari (burpees, mountain climber, jump squat).

Camminata veloce e nuoto — tra le migliori attività cardio per la cellulite. Favoriscono la circolazione senza stressare i muscoli. Minimo 45 minuti, 3 volte a settimana.

Allenamento gambe e glutei intenso — muscoli più sviluppati garantiscono la corretta gestione degli zuccheri nel sangue e quindi la riduzione del tessuto adiposo.

Allenamento arti superiori — molte donne lo trascurano. Aumenta il metabolismo, la circolazione, e richiamando il sangue nella parte alta riduce il ristagno nelle gambe.

Stretching e mobilità — muscoli e articolazioni sciolte ti aiutano a eseguire gli esercizi in modo più efficace e a non ostacolare il circolo sanguigno. Maggiore attenzione a polpacci e ischiocrurali.

Trattamenti estetici

Si apre un mondo infinito e a volte ingannevole. Ci sono però trattamenti che possono essere ottimi coadiuvanti — sempre **se associati a una corretta alimentazione e attività fisica adeguata**. Da soli non fanno miracoli.

Trattamenti professionali validi

- Massaggi linfodrenanti
- Radiofrequenza
- Cavitazione
- Pressoterapia abbinata al fango
- Mesoterapia
- Carbossiterapia
- Crioterapia
- Gel, creme e sieri a base di caffeina, foglie di tè, centella asiatica, betulla

Affidati sempre a un'estetista o un medico per orientarti su quale trattamento sia più indicato per te.

Soluzioni accessibili a casa

Se non hai budget per i trattamenti professionali:

Massaggi a casa — mentre applichi la crema corpo, sempre dal basso verso l'alto. 5 minuti, 2-3 volte alla settimana, oppure tutti i giorni.

Spazzolatura a secco — stesso principio, prima della doccia.

Peptidi di collagene — alcuni studi hanno dimostrato la loro efficacia. Diminuiscono l'infiammazione, soprattutto se sommati a un'ottima idratazione.

Riduci i fattori di rischio

Fumo — danneggia il collagene e peggiora il circolo sanguigno, aumentando l'aspetto a buccia d'arancia.

Stress — influisce sul sonno, sulla circolazione (diaframma) e riduce l'autocontrollo alimentare. Prova tecniche di rilassamento come la meditazione.

Vestiti stretti — evita capi troppo aderenti che ostacolano la respirazione cutanea.

Pillola contraccettiva — molte donne avvertono un aumento della ritenzione idrica. Esistono alternative (minipillole senza estrogeno, spirale al rame): l'argomento va affrontato con il medico.

Sii gentile e realista con te stessa

La cellulite è normale e comune. **Non esistono soluzioni miracolose**, ma un approccio costante può migliorare notevolmente l'aspetto della pelle.

Ricordati però che questo approccio costante deve diventare il tuo stile di vita. Se non lo mantieni e ritorni a mangiare più calorie del necessario, a non bere acqua, a eccedere con sale e alcolici, smettendo l'attività fisica — la cellulite si ripresenta puntualmente.

Focalizzati sul migliorare il tuo benessere generale, piuttosto che inseguire la perfezione. Con costanza e senza ossessioni puoi ottenere risultati visibili.

Vuoi un percorso costruito su misura?

I miei programmi di allenamento sono studiati per snellire la figura femminile senza gonfiare i muscoli e per ridurre la ritenzione idrica. Cercherò di capire a fondo il tuo problema per aiutarti in modo personalizzato.

Anamnesi gratuita: tati.home.fitness@gmail.com

Senza impegno · Online o a domicilio (Treviso e dintorni)