

## BELLEZA

# Plan de acción contra la celulitis

Parece reiterativo y lo es. Sólo si integrás la aplicación de cremas o geles que tengan activos determinados, con ejercicios físicos y dieta lograrás un mejor resultado. Tomá nota

Mahí Pandolfo



ARIEL BICALAZO

## PRINCIPIOS PARA ACTUAR

**La centella asiática** es astringente, cicatrizante, reguladora de elasticidad y reafirmante. Protege el tejido vascular y estimula la producción de colágeno.  
**La vitamina E** es antioxidante y protege las estructuras celulares.  
**El aloe vera** es cicatrizante y regenerador del tejido cutáneo.  
**El ruscus** es astringente, refrescante, emoliente, tónico, vasoprotector, antiinflamatorio y descongestivo.  
**La cafeína** ayuda a eliminar toxinas y grasas, es lipolítica y antiinflamatoria. Moviliza la grasa acumulada.

**La liana de Perú** es un extracto vegetal bloqueador del proceso de acumulación del tejido graso, de acción reductora.  
**La hoja de carambola** ayuda a quemar la grasa acumulada.  
**El ginkgo biloba** previene la fragilidad capilar y es antioxidante.  
**La L-carnitina** es una molécula devoradora de grasas que favorece la lipólisis y combate la piel de naranja.  
**La malva** es antiinflamatoria y antioxidante.  
**El fucus** es un alga marina rica en iodo que estimula la circulación y elimina lípidos; es hidratante.

**ASESORAMIENTO:** Fabián Borzegal, dermatólogo del hospital Garrahan; Irene Bermejo, dermatóloga miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología; Adriana Paionodi, dermatóloga miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología.

**M**al de muchas. La celulitis debe ser atacada desde todos los flancos. Para que no te cases con una sola respuesta al problema, una visión abarcadora te permitirá elegir lo más adecuado para tu cuerpo.

**Qué es.** Una alteración dermoepidérmica que aparece en casi el 90% de las mujeres, desde la adolescencia hasta la vejez. Son depósitos de tejido graso y sustancia amorfa que está por debajo de la epidermis. Afecta a los adipocitos, fibroblastos, fibras de colágeno y de elastina; altera la microcirculación sanguínea y linfática. Provoca modificaciones en la estructura de la piel.

**Manifestaciones.** Si la padecés, la reconocés por las irregularidades de la piel, la flacidez, los nódulos y el poceado con apariencia de piel de naranja.

**Causas.** Son variadas, desde factores genéticos, pertenecer al sexo femenino, tener hábitos como sedentarismo hasta dietas con exceso de grasas saturadas, sal y azúcares refinados. Influyen el sobrepeso, la mala hidratación, la constipación, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y café, padecer estrés. También los cambios hormonales femeninos (en la adolescencia, gestación y menopausia), los trastornos hormonales o endocrinológicos, la retención de líquidos, las insuficiencias venosas (várices) y la ingesta de ciertos medicamentos, como pastillas anticonceptivas y algunos antiinflamatorios.

**Programas integral.** No hay un tratamiento aislado que resul-

te ni alguno exitoso que combata la celulitis si no se lo integra a un plan que asocia a otras medidas. Esto es comer sano y hacer actividad física para degradar la grasa. Esta sale de la célula y va al torrente circulatorio gracias a algún tratamiento y tiene que ser eliminada mediante una actividad física, si no esa grasa termina por no eliminarse. Al tratamiento, entonces, sumale si o si la crema diaria, la actividad física y la dieta sana. Y bajá el consumo de café, alcohol y cigarrillo.

**Hidratación.** Es básico que además te hidrates bien y descanses, que mejores el tránsito intestinal, que trates la retención de líquidos, la circulación sanguínea y linfática, si lo necesitás. Además usá medias de descanso, no te vistas con ropa ajustada y recurrí al drenaje linfático manual con frecuencia.

**Dieta sana.** Evitá las harinas y las grasas. En cambio preferí las verduras, frutas, los pescados, azúcares lentos como la almendra, avellana, nuez y los cereales.

**Ejercicio físico.** Son impresionable una caminata o un entrenamiento más fuerte. Evitá permanecer mucho tiempo parada o sentada en la misma posición.

**Asesorio.** Las cremas actúan sobre el tejido graso, el conectivo y la microcirculación. Son eficaces las que contienen escina, cafeína, aminofilina, extracto glicólico de centella asiática, guanamina y yohimbina. Por vía oral ayudan el extracto de pepitas de uva, ginkgo biloba, fucus, vesiculosos, centella asiática y L-carnitina. Los suplementos de venta libre con ca-

feína deben tener la aprobación de la FDA o de la Anmat, y buscá el visto bueno de un profesional.

**Tratamientos.** Es uno de los principios activos más eficaces sobre la celulitis. Puede ser en crema o en gel ya que tienen una buena absorción. También puede incluirse en mesoterapia.

**Aplicación.** Los productos anticelulíticos se colocan después de la ducha y antes de hacer gimnasia, momento en el que aumenta la circulación periférica y el producto se absorbe más.

**Prevención.** A los 20 usá protector solar porque los rayos UV alteran el colágeno que ayuda a mantener la firmeza de la piel. Además adoptá lociones con antioxidantes que previenen el daño del colágeno. A los 30 si hay edema empeora la celulitis. Entonces tomá más de 6 vasos de agua por día para eliminar el exceso de agua y de toxinas que aumentan el volumen de células grasas. Incorporá cremas con cafeína que deshidratan los adipocitos. Desde los 40, si tu piel se afloja la celulitis se ve peor. Agregá sesiones de masajes diarios con productos que tengan cafeína y alfa-hidroxiácidos para mejorar la circulación y afirmar la piel. Y aumentá la actividad física para tener más masa muscular y tensar la piel. Si tenés arriba de 50, por los cambios hormonales tu piel se afina y las células grasas se expanden y se pronuncia la celulitis. Aplica entonces cremas con retinol o péptidos y masajé para afirmar. Realizá a diario un masaje exfoliante para acelerar el drenaje linfático. Así el edema disminuye y la superficie de la piel se verá mejor. ●

## PREVENCIÓN NECESARIAS

- **Celluli Eraser de Biotherm:** con ginkgo biloba y escina, estimula la microcirculación; con ácido salicílico que suaviza la piel; con cafeína y extracto de Corallina, degradan la grasa y previenen el almacenamiento de nuevas células grasas (\$ 895)
- **Cellasene Gold Bikini Express:** anticelulítico bebible con centella asiática, cola de caballo y fucus, promete resultados en 10 días (\$ 279)
- **Shiseido Advanced Body Cream Aromatic Sculpting Gel:** gel aromático que reafirma el contorno y reduce la celulitis (\$ 120)
- **Fit Contour de Germaine de Capocchini:** tratamiento astringente para vientre achatare con cafeína, afirma y retrasa el envejecimiento cutáneo (\$ 850)
- **Tonekin Celulitis:** tratamiento de ataque 4 acciones en una, alisa la piel de naranja, combate los nódulos y mejora la microcirculación (\$ 279,90)
- **Exfoliante anticelulítico intensivo de Pupa:** exfoliación microcosmética que ayuda a eliminar células muertas y tratamiento de masajes contra las imperfecciones de la celulitis y la retención de agua, con cafeína y extracto de castaña (\$ 65,4)
- **Nivea Serum Good-Bye Celulitis:** con extracto de loto y L-carnitina, fórmula concentrada que reduce la celulitis, disminuye la formación de nuevas células grasas y las convierte en energía (\$ 166,25)
- **Celo-Poam Dra. Vella Lemel:** espuma anticelulítica que trata y previene la celulitis, activa la circulación, inhibe la acumulación de grasas localizadas y estimula la actividad lipolítica (\$ 350)



• **Curvas Exquisitas de L'Occitane:** modelador, reafirma y mejora el aspecto de la piel, elimina el exceso de agua y toxinas (\$ 937,30)

• **Cello Destock de Vichy:** acelerador anticelulítico en 7 días alisa la piel de naranja, reduce la celulitis, muslos y glúteos (\$ 575)



• **Cellu Slim de Elancyl:** para la más rebelde, adelgaza y alisa nódulos con cafeína, extracto de rama de marisaco hiedra y pimienta (\$ 437)

• **Diner Svelte Body Deaire:** afirma, hidrata y uniforma el aspecto de la piel y tonifica (\$ 170)