



Consejos sobre celulitis

- Zonas críticas: la celulitis se acumula en muslos, nalgas, caderas y cintura. Se clasifica en diferentes tipos (compacta, flácida, edematosa o mixta) y puede surgir en todos los tipos y tonos de piel
- La inmensa mayoría de las mujeres a partir de la adolescencia están expuestas a la celulitis en mayor o menor grado



2

Ejercicio

Resulta beneficioso para fortalecer la musculatura. El más adecuado es el de tipo aeróbico y suave (ejercicios con bandas elásticas o sentadillas), y sobre todo caminar rápido o nadar, que mejora la circulación de las piernas



1

Dieta

Es esencial seguir una dieta sana y equilibrada: beber suficiente agua; comer alimentos variados; reducir la sal, las grasas y los carbohidratos, y evitar tóxicos como el alcohol y el tabaco

Se ralentiza la microcirculación cutánea: dilatación de capilares y acumulación de sangre

Hormonales: por los estrógenos o por la toma de anticonceptivos orales

Patologías que afectan a las glándulas endocrinas y al drenaje linfático

Es un proceso lento y difuso en el que intervienen múltiples factores



Deficiencia en el drenaje linfático y retención de líquidos

Predisposición genética

Las membranas de las células grasas pierden su forma y disposición

Medidas de prevención

Una variedad de preparados farmacológicos y extractos vegetales están indicados en la celulitis, como agentes lipolíticos, principios que activan la microcirculación, antioxidantes y aquellos que mejoran el tejido conectivo subcutáneo, tan conocidos como el retinol o el ácido hialurónico. La hidratación de la piel es esencial

El masaje regular sobre la zona mejora el drenaje linfático, activa la microcirculación, y reduce el edema y el tamaño de los nódulos grasos. Hay opciones quirúrgicas clásicas de liposucción o lipoescultura, mesoterapia y otras nuevas tecnologías basadas en ultrasonidos, radiofrecuencia o láseres

