

Come individuare la cellulite

[Dr. Grugni Alessandro](#)

E' possibile riconoscere il tipo di cellulite attraverso una serie di valutazioni che possono essere effettuate toccando con le proprie mani le zone delle gambe che ne sono maggiormente affette, e cioè i fianchi, la parte interna della coscia e sopra al ginocchio.

Infatti, sono queste le regioni dove si verifica il primo ostacolo alla circolazione del sangue negli arti inferiori, dal quale poi origina l'accumulo localizzato di grasso con la formazione dei noduli cellulitici.

Oltre al caratteristico aspetto della pelle cosiddetta a "buccia d'arancia", ci sono altri parametri che possono essere valutate con delle semplici manovre, e che sono più accentuati a seconda del grado di cellulite da cui si è affetti.

Lo sfioramento con il palmo della mano aperta evidenzia la presenza di una maggiore scabrosità della pelle, mentre il pinzettamento della stessa fra pollice e indice mette in risalto la diminuita elasticità della pelle stessa.

Inoltre, comprimendo con il dito medio la parte, si provoca la formazione di una piccola depressione circolare, detta fovea, indice di pastosità della pelle, e infine appoggiando il dorso della mano si percepisce che la zona è più fredda di quelle vicine.

Tutti questi segni possono poi variare di intensità a seconda del momento del ciclo mestruale durante il quale vengono valutati, poiché in corrispondenza del flusso si ha una maggiore ritenzione idrica che accentua questi disturbi.

E' per questo motivo che oltre ad effettuare la mesoterapia, consumare una dieta ipocalorica e fare dello sport per sciogliere il grasso della cellulite è utile mettere in atto alcune pratiche che sono altrettanto efficaci per combattere la cellulite.

Ad esempio, l'assunzione di almeno 1 litro di acqua oligominerale al giorno stimola la funzione dei reni, e con il suo effetto diuretico aiuta a prevenire l'accumulo di liquidi a livello degli arti inferiori e la pesantezza delle gambe che ne consegue.

Infine, anche l'abolizione al fumo di sigaretta è un valido supporto, poiché la nicotina causa un restringimento a livello dei capillari, impedendo il normale flusso di sangue e causando così l'accumulo del grasso.