

# Cuando la celulitis no da tregua

Fue, es y será la enfermedad más detestada por todas las mujeres. Aunque hay varios métodos para combatirla, todavía se busca la solución definitiva.

Texto: Lic. Patricia Foux (especializada en salud y entrenamiento) / Fotos: Gabriel Foux



El "fibroedema geloido mucoso subcutáneo", como se denomina científicamente a la celulitis, no es más que una acumulación excesiva de grasa en los muslos y las caderas, que da una apariencia de pequeños pozos o bolitas acumuladas debajo de la piel. Según los investigadores, esta grasa no es distinta de la del resto del cuerpo. La diferencia radica en que es una acumulación de mayor tamaño de grasa en una zona determinada donde, probablemente, las células grasas hayan crecido demasiado o donde incluso hayan surgido otras nuevas después de la adolescencia. Porque la célula grasa puede "nacer" pero no "morirse", sólo se reduce. De ahí la pérdida de turgencia de las personas que han alcanzado su desarrollo completo y que no hacen ejercicio.

## ¿Cómo y por qué se produce?

Se cree que la celulitis resulta de la acumulación de agua y productos de desecho (toxinas) en el tejido adiposo (grasa subcutánea). Las causas de su aparición pueden ser el consumo exagerado de alimentos no nutritivos, la ingestión insuficiente de agua, el sedentarismo, la tensión nerviosa, el stress, los cambios hormonales, (adolescencia, embarazo, menopausia), el consumo de café, licor y cigarrillos, el uso de zapatos con tacones, el estreñimiento y el sobrepeso, entre otras. El sistema linfático es el encargado de depurar las toxinas de los tejidos, y si la circulación linfática no funciona de forma adecuada -en general por la falta de ejercicio y la vida sedentaria-, las toxinas se acumulan en ese área. Éstas deben ser eliminadas de las células por la circulación sanguínea, y del cuerpo por los procesos normales tales como: transpiración, orina o excreción, pero alguno de estos sistemas puede no funcionar correctamente y el resultado será la temida celulitis.

## La celulitis y el ejercicio diario

Atenuar la celulitis supone, en primer lugar, un control alimentario adecuado y ejercicios específicos que ayuden a remover la grasa localizada y a que los tejidos se mantengan firmes. Pero, ¿qué ejercicio hacer que no sea contraproducente? Esto dependerá de qué tipo de celulitis tengamos. Su clasificación y cómo ejercitar sin perder las esperanzas son temas del próximo artículo.