

Cuando la celulitis no da tregua

Parte II

El ejercicio físico es uno de los mejores aliados para atenuar los efectos de la celulitis. Aquí, para los distintos tipos de celulitis, algunos ejercicios específicos.

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

Cuando la celulitis comienza a aparecer, los cambios son apenas perceptibles. Sin embargo, aunque no sea tan visible, casi todas las mujeres sufren esta enfermedad: el 90% tiene celulitis, acentuándose por un factor hereditario.

La severidad de esta enfermedad puede variar y por eso se clasifica en diferentes tipos:

- **Celulitis dura:** los tejidos están bien tonificados y son rígidos y firmes al tacto. Es típica en mujeres jóvenes de buen físico y generalmente deportistas o bailarinas, cuyos tejidos son firmes, tonificados y sin edemas, lo que dificulta su localización. Sin embargo, por medio de la prueba del pellizco suele aparecer la piel de naranja.

- **Celulitis flácida:** se da en personas sedentarias o en aquellas que alguna vez fueron activas y ya no lo son. También se presenta en personas que han sido sometidas a distintos tipos de tratamiento y que han subido y bajado de peso bruscamente.

- **Celulitis edematosa:** en mujeres de edad avanzada suele presentarse como piernas gruesas. Se localiza principalmente en los miembros inferiores y la piel presenta a simple vista la típica piel de naranja. Este tipo de celulitis es frecuente en mujeres de todas las edades.

Las tres variedades de celulitis pueden presentarse de forma aislada, aunque mayormente se da más de un tipo de celulitis (celulitis mixta). La combinación más frecuente: celulitis flácida en el muslo anterior, asociada a una celulitis compacta en el sector posterior y externo.



Tengo celulitis... ¿qué ejercicio hago?

Para no producir efectos contraproducentes, será necesario entrenar respetando el tipo de celulitis:

- **Celulitis dura:** se puede realizar todo tipo de ejercicios (aeróbico, anaeróbico, musculación, saltos) sin correr ningún tipo de riesgo de incrementarla.
- **Celulitis flácida:** es conveniente hacer únicamente ejercicios aeróbicos de resistencia, como correr.
- **Celulitis edematosa:** en este caso también conviene realizar ejercicios aeróbicos, aunque sin impacto. Siempre con el peso del cuerpo sostenido (bicicleta) o con un impacto muy bajo como las caminatas, en tramos cortos y a velocidad moderada.
- **Celulitis mixta:** se recomiendan los ejercicios aeróbicos con un bajo impacto y un trabajo de musculación adecuado a las necesidades de cada persona. 🧘

Para consultas los invito a contactarme a patricia@argentrainer.com

Nota: Es conveniente realizar una consulta con un profesional que determine qué tipo de celulitis es la que se va a tratar.

