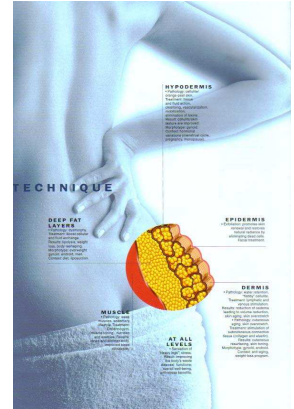


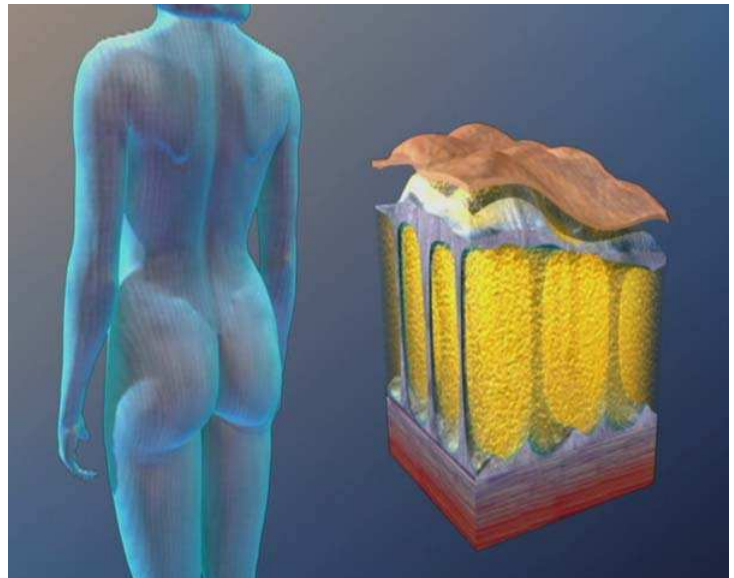
La cellulite

Segno di femminilità e incubo di quasi tutte le donne dall'adolescenza in poi, sotto il nome di cellulite si indicano delle alterazioni della pelle soprattutto delle cosce, polpacci, caviglie, glutei e braccia che vanno da un semplice gonfiore o a delle minime alterazioni evidenti solo stringendo la pelle tra le dita, dette a *buccia d'arancia*, a delle manifestazioni molto più pesanti con grossi noduli e avvallamenti, tessuti cascanti ed oscillanti durante il cammino, fino alla compromissione della circolazione venosa e linfatica delle gambe che può giungere a formare le cosiddette *gambe a colonna*.



Malattia o segno di femminilità?

La cellulite, quantomeno nelle forme più leggere e comuni è largamente diffusa nelle donne, a seconda delle statistiche dal 85 al 98% dei casi. Gli uomini, non avendo estrogeni (ormoni sessuali femminili), non presentano questo fenomeno, se non nei casi dei transessuali i quali, oltre alle operazioni chirurgiche, usano anche grandi quantità di estrogeni per indirizzare al femminile tutti i caratteri sessuali secondari (sono detti primari i caratteri sessuali determinati dai cromosomi XX e XY e secondari quelli determinati dagli ormoni sessuali, come la diversa distribuzione del grasso corporeo, delle masse muscolari, del tono della voce, della peluria e magari della cellulite).



La presenza di una cellulite leggera o media non comporta nessun aumento del rischio di mortalità, né aumento del rischio di qualche tipo di malattia come cancro, infarto od ictus. Data l'alta frequenza in cui si manifesta e l'assenza di ripercussioni sulla salute moltissimi medici non classificano la normale cellulite tra le malattie da curare tranne, ovviamente, la medicina estetica. Secondo Pierard e Franchimont dell'Università di Liegi, la cellulite è una "worldwide ballyhoo", una strombazzata pubblicitaria mondiale.

Origine della cellulite

Per quanto abbiate trovato migliaia di articoli sulle riviste femminili che vi vogliono convincere dei grandi progressi medico-scientifici inerenti la conoscenza della cellulite, la realtà è ben diversa e non c'è scienziato che osi scrivere in bibliografia internazionale di sapere che cos'è la cellulite. Esistono invece delle ipotesi più o meno plausibili che tentano delle risposte, ben sapendo che le stesse condizioni di stress, di infiammazione, di ossidazione, di microcircolo e quant'altro, non provocano nel maschio, cioè in assenza di estrogeni, nessuna formazione di cellulite.



Quando sentite parlare di “alterazione della microstruttura connettivale” non vi dicono la causa della cellulite, ma la conseguenza. Cioè questa alterazione è la cellulite. Mentre non è ancora noto se questa variazione dell'architettura del tessuto connettivale sia dovuta a processi infiammatori o degenerativi attribuibili allo stress di sostanze ossidanti di provenienza esterna o a incapacità di eliminazione da parte del nostro organismo di tossine prodotte dal nostro metabolismo, o a processi infiammatori di varia provenienza o ad una scarsa capacità dei capillari di nutrire adeguatamente questi tessuti o a qualcos'altro. Insomma, non c'è accordo sull'eziologia.

Non sembra aver un particolare peso l'obesità, ed anche in questo caso dimagrire migliora solo in pochi casi la situazione. Spesso rimane invariata e a volte pure peggiora. Dimagrire è comunque uno stress e la maggior parte delle persone dimagrisce male, mangiando semplicemente meno, anziché meglio (vedi cibi della salute e le diete della salute).



La cellulite è ben visibile in tutti i giornalacci scandalistici vacanzieri. Innumerevoli soubrette, attricette, veline e compagna bella sono in genere pienotte di cellulite senza che questo limiti la loro carriera, il loro fascino, la loro celebrità (perché?), acida consolazione delle matrone in vacanza (intellettuale).

Neanche l'uso della pillola anticoncezionale sembra gravato da un aumento della cellulite. Per quanto apporti in sostanza ormoni femminili il suo uso non è correlato all'aumento della cellulite se non in misura proprio minimale. Ciò nonostante, se notate un peggioramento repentino in concomitanza del suo uso è ovviamente consigliabile parlarne col proprio ginecologo.

Cellulite e uomini (perché?)

Semplice: agli occhi dei maschi la cellulite praticamente NON esiste. Sarà difficile al limite dell'impossibile convincere anche solo una donna di questa realtà, ma tant'è. Se un uomo ama una donna la cellulite non gli interessa minimamente, ma proprio niente, credetemi, ma non perché l'amore è cieco, proprio perché non gli interessa, non la vede, non la sente nelle mani. Un uomo innamorato guarda tante cose nella sua donna, praticamente tutto, ma non la cellulite. Se invece cerca solo un'avventura, tranquille, l'unica cosa importante è la gnocca. Fra di loro i maschi non parlano mai della cellulite delle donne, né di quella delle fidanzate o delle mogli, né di quella delle conquiste. Zero. Fino ai 25-30 anni i maschi non sanno neanche che cosa sia, poi lo imparano quasi contro voglia, ma non perché gli interessi selezionare le donne a seconda del tasso "cellulosico", ma perché imparano ad utilizzare la cellulite come arma contro di loro, capiscono un modo per pigliarle in giro, per sfotterle. È un archetipo (lotta uomo-donna), che si trasforma per sopravvivere.



Cellulite e donne

Ma da dove deriva allora questa fissa femminile, a che scopo? Diciamo che è lo stesso motivo per cui i maschi vanno in palestra. A che scopo i maschi alzano migliaia di quintali di peso se solo il 10% delle donne ama il fisico da culturista? Molte donne amano un bel fisico, tipo quello di un calciatore, di un tennista, di un nuotatore, ma non quello dei culturisti, non quello di Schwarzenegger per esempio, che è l'obbiettivo di quasi tutti i maschi, sia che vadano in palestra o che se ne stiano sul divano a guardare la TV. Il maschio ama il fisico da culturista per competizione interna. Gli serve per prevalere, o meglio, per credere di prevalere nella gerarchia sociale, per la forza ed il prestigio che il muscolo pensa gli attribuisca. È difficile spiegare ai maschi che le donne negli uomini cercano sicurezza e protezione e



che i muscoli sono solo uno dei tanti modi e pure uno dei meno importanti per raggiungere ciò. La donna la sicurezza cercata può trovarla nella spigliatezza dell'uomo o nella sua riservatezza, dal suo modo di camminare o di portare la carrozzina, di vestire o praticare il nudismo, di dire o non dire certe cose, in un certo taglio di capelli o nell'essere calvo, nel conto in banca o nella sua povertà, nella sua Mercedes o nella sua bicicletta sgangherata, nei suoi muscoli o nella sua magrezza. È una cosa che potremmo definire inconscia. Non si può sapere prima. È per questo che quando si chiede ad un innamorato cosa lo ha colpito nel partner vengono fuori le risposte più assurde. Ci sembrano assurde solo perché inaspettate, fuori da qualsiasi logica che noi vorremmo applicare (alto/a, biondo/a, ricco/a, firmato/a con un membro o due tette così...). Ma reali. Vere.

Così la cellulite è solo un modo moderno per la competizione femminile nella scala gerarchica per accaparrarsi il maschio ritenuto dominante. Senza nessuna relazione con la realtà, solo *un'idea che funziona*, imposta a furor di miliardi di euro di pubblicità che frutta molti miliardi di euro di guadagni.



Questa donna ha circa il 90% di probabilità di avere la cellulite. Vi sembra preoccupata? Eppure lui non è un calciatore di serie A, né una popstar, viaggia in fiat Punto e porta un orologio da 25 euro. Guadagna 1.300 euro al mese.

Stile di vita

Se il mio obiettivo è la salute e non fare una mania-per-un-filo-di-cellulite che è l'esatto contrario della salute, allora come mi devo orientare?

Tra dieta ed attività fisica, smettere di fumare e leggere buoni libri, possiamo fare molto, soprattutto per prevenire, ma anche per ridurre o attenuare questo inestetismo o malattia che dir si voglia.

Indicazioni dietetiche



Le indicazioni dietetiche che trovate in questo sito “Dieta *Grazia* – Donna”, sono compatibili per evitare l’insorgenza di eccessiva cellulite o per frenarne l’aumento ed iniziare una sua diminuzione. Se è vostra intenzione perdere anche del peso basta che aumentiate la quantità di verdura cotta e cruda e di frutta e diminuiate tutti i grassi ad eccezione di quelli

presenti nel pesce. Anche e soprattutto i grassi “nascosti” nelle merendine, biscotti, salatini, tramezzini. Niente bibite gasate e dolci tipo aranciate, cole, ginger, pompelmo che invece contengono zuccheri nascosti.

Indicazioni atletiche

Molto del gonfiore alle gambe è dovuto al ristagno del sangue che fatica ad arrivare al cuore. Questa spinta alla risalita è attuata in buona misura dai muscoli delle gambe che, contraendosi, spingono il sangue all'insù. Più si corre, più il sangue è spinto in alto, più le gambe si sgonfiano. Più attività fisica si fa, più grasso è trasformato in muscolo, più i tessuti risultano tonici e compatti, sfiammati. Se siete pigre imponetevi di fare 30 minuti di corsetta tutti i giorni per due mesi da oggi. Vedrete gli effetti! Tra gli altri una diminuzione netta della pigrizia per la formazione di “molecole del piacere” indotte dall'attività fisica, miglioramento del sonno, sensazione di benessere, diminuzione della stanchezza del lavoro, sensazione di “sentirsi meglio”, più “in forma”, meno raffreddori e influenze e mal di testa oltre che meno cancro ed infarto. Aumento della libido.

Qualsiasi attività fisica va bene. Il ballo va benissimo per esempio, ma siccome la palestra non è aperta tutti i giorni intervallate con la bici o la corsa a piedi. Ricordatevi di cominciare sempre pianissimo e non sotto il sole delle 16:00 a ferragosto! Soprattutto d'estate bevete moltissima acqua un paio d'ore prima di iniziare. Si mangia sempre dopo aver fatto sport.

In seguito possono bastare due o tre uscite alla settimana. Cioè 2 o 3 ore di sport alla settimana possono fare grandi cose, un tempo generalmente impiegato quotidianamente per guardare la TV (l'orrore della TV).

Smettere di fumare è sempre un'ottima cosa. Usate tacchi molto alti o pantaloni molto stretti saltuariamente.



Indicazioni intellettuali

E queste cosa c'entrano con la cellulite? Ammetto che non mi è facile spiegarlo, perché non si tratta solo di relativizzare il problema, di farlo apparire a noi stessi meno importante, cioè, siccome ho mille interessi la stessa cellulite, che se fossi fissata mi parrebbe un problema enorme, ora mi pare banale e quasi non ci penso e se ci penso non m'interessa quasi nulla. Non è solo questo. È proprio un fatto di qualità, di salute globale.

CHI PENSA
inquina anche te.
Digli di smettere

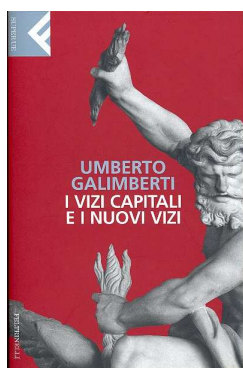
L'apertura al mondo, a idee, costumi, religioni, tradizioni, pensieri, lingue, cucina, lavori e mille altre opportunità di biodiversità che si manifestano attorno a noi, se questa apertura è attuata alla genuina ricerca della verità e della giustizia, senza presunzione della superiorità del nostro nodo di fare rispetto agli altri, porta alla salute, alla "leggerezza" della vita. Se ci esprimiamo non per convincere "convertire" sfogarci, ma per mettere in dubbio noi stessi e dare l'opportunità agli altri di mettere in dubbio loro stessi, la vita perde gran parte della sua "pesantezza", ed incomincia la via della salute, della bellezza, dell'umanità.

Non di solo pane vive l'uomo.



L'altro pane indispensabile all'uomo per non morire, cioè per non degradare nel razzismo, nell'alcolismo, nell'indifferenza, nella pesantezza di ogni più semplice gesto della vita, nel sospetto e nel rancore verso ogni diversità, verso ogni cosa bella, giusta e grande, è il pane intellettuale.

Ci sono diversi modi per nutrirsi di questo pane. Io qui propongo la lettura di alcuni libri, accuratamente selezionati, perché anche nel campo dell'editoria la maggior parte della produzione è "pesante", cioè indirizzata all'odio o al *buonismo*, alla vendetta o al perdono, al bene o al male. I testi esposti tendono invece alla comprensione della verità (che nessuno può trasmettere, ma è un effetto delle proprie acquisizioni) e della giustizia. Maggiori indicazioni in questo sito alla voce "Buoni libri".



Le due vignette di questa pagina sono di Bucchi.

Indicazioni “pesanti” per il trattamento della cellulite

Notate, “trattamento” non cura

Giulio Andreotti (uno che se intende), disse che dietro ogni latinismo, cioè dietro ogni parola pomposa, si nasconde una fregatura.

Linfodrenaggio, infrarossi, pressoterapia, elettrostimolazione, mesoterapia, laserlipolisi, liposuzione, microliposuzione, massaggio estetico, microterapia, ultrasuoni, ozono terapia, lipoaspirazione, luce a radiofrequenza, liposcultura, endermologie...

E poi circa 300 prodotti chimici “attivi” contro la cellulite:

aminofillina, caffeina, ginko biloba, lecitine, fostatidilcolina, oli di semi di (quasi) ogni tipo, retinolo, vitamine, antiossidanti, rimineralizzanti, ricircolarizzanti, emollienti...e il 90% delle donne continua ad avere la cellulite.

Tutti questi prodotti e trattamenti o sono completamente inattivi o presentano un'attività marginale, tipo mezzo centimetro di circonferenza coscia in meno rispetto al placebo. Nulla che non sia ottenibile, ed anzi molto, ma molto di più, con qualche corsetta o stando attenti a tavola. Inoltre non si tratta di “terapie” brevi o i cui modesti risultati (quando ci sono), siano stabili. Tutt'altro. Questi rimedi devono essere seguiti per molto tempo e gli effetti generalmente decadono dopo poco.

I maggiori effetti sulla cellulite ottenuti da dieta ed attività fisica (ed intellettuale) si ripercuotono inoltre e soprattutto anche su tutto il resto dell'organismo: cuore, reni, polmone, arterie, vene, microcircolo, sistema immunitario, umore, gotta, diabete, arteriosclerosi, ipertensione, osteoporosi, cancro, infarto, ictus...tutti gli altri trattamenti descritti sopra hanno effetto solo sulla cellulite (quando c'è l'hanno), in misura minore, spendendo immensamente di più e potendo avere pure diversi effetti tossici come problemi allergici. Solo in Italia, ogni anno, muoiono diverse persone in seguito ad interventi di liposuzione.

Ma non vi pare proprio che, lungi dal curarsi la cellulite, queste donne in fotografia non vogliano altro che “fare le padrone”? e incitare voi a fare altrettanto? Padrone, l'altra faccia della schiavitù, della pesantezza. E quando ci si alza dal lettino può succedere di sentirsi tanto imbecilli. E magari a ragione!



Bibliografia

1. Rosenbaum M et al: An exploratory investigation of the morphology and biochemistry of cellulite. *Plast Reconstr Surg.* 1998;101(7):1934-9
2. Draelos & Marenus: Cellulite. Etiology and purported treatment. *Dermatol Surg.* 1997;23(12):1177-81
3. Nurnberger & Muller: So called cellulite: an invented disease. *J dermatol Surg Oncol.* 1978;4(3):221-9.
4. Hexsel & Mazzucco: Subcision: a treatment for cellulite. *Int J Dermatol.* 2000;39(7):539-44
5. Bertin C et al: A double-blind evaluation of the activity of an anti cellulite product containing retinol, caffeine, and ruscogenine by a combination of several non invasive methods. *J Cosmet Sci.* 2001;52(4):199-210.
6. Van Vliet M et al: An assessment of traditional and novel therapies for cellulite. *J Cosmet Laser Ther.* 2005;7(1):7-10.
7. Koblenzer CS: Psychosocial aspects of beauty: how and why to look good. *Clin dermatol.* 2003;21(6):473-5.
8. Smalls LK et al: Effect of weight loss on cellulite: gynoid lypodystrophy. *Plast Reconstr Surg.* 2006;118(2):510-6.
9. Pierard GE: commentary on cellulite: skin mechanobiology and waist-to-hip ratio. *J Cosmet Dermatol.* 2005;4(3):151-2.
10. Scheinfeld NS: Obesity and dermatology. *Clin Dermatol.* 2004;22(4):303-9.
11. Pierard & Pierard-Franchimont: Some concerns and semantic confusions about feminine skin. *Rev Med Liegi.* 1999;54(4):313-7.
12. Sainio EL et al: Ingredients and safety of cellulite creams. *Eur J Dermatol.* 2000;10(8):596-603.