



Fitness | Belleza | Estilo | Nutrición | Sexo | Salud | Revista | Mamá Fit

BELLEZA

## Celulitis: esto es lo que tienes que saber antes de empezar la batalla

Para asegurarnos la victoria, hay que conocer al enemigo

PUBLICADO POR MARÍA VILLAR

0 votos

M'agrada 10

Twitter

G+

in Compartir



Celulitis: esto es lo que tienes que saber antes de empezar la batalla

## ¡A por ella!

Los **hoyuelos** son divertidos en tu cara, cuando te ríes. Pero en tus **muslos** nos demasiado apetecibles, y nadie está a salvo de que aparezca, la temida **celulitis**. No importa tu tipo de cuerpo, la piel de naranja no discrimina y por eso cuando el buen tiempo comienza a asomar, las búsquedas de soluciones a este problema se empiezan a disparar, **Google no miente**. Y, decimos más, un estudio concluyó que estos indeseables hoyuelos tienen más peso de lo que deberían en la autovaloración de nuestro cuerpo. Según la encuesta mencionada hasta un **97% de mujeres** desearían cambiar la parte de su cuerpo que se ve afectada por la celulitis. No es fácil deshacerse sin más de una parte de nuestro cuerpo, así que nosotros queremos conocerla a fondo, para descubrir esas esas pequeñas acciones que nos puedes ayudar a eliminarla.

### ¿Qué es la celulitis?

Es **más común en las mujeres** que en los hombres porque nuestros **tejidos** conjuntivos son mucho más **flexibles** que los de ellos para poder adaptarse a los cambios hormonales que se producen por ejemplo durante el **embarazo**. Esta es la razón por la que tampoco esta relacionado el exceso de peso con la aparición de celulitis, una mujer **delgada** también puede padecerla.

### ¿Qué factores incrementan el riesgo de padecerla?

Si bien antes hemos dicho que estando delgada puedes tener celulitis, también es cierto que **el exceso de peso** no ayuda a huir de ella.

Cuanta más grasa sobresalga por encima de las **estructura subcutánea**, más notable será tu **celulitis**. Una dieta sana acompañada de ejercicio te ayudará a mantener tu piel firme. Un atajo que podrías pensar que funciona para ocultarla es **broncearte** (lo saludable o no que es tomar el sol es un melón que no vamos a abrir hoy), pero no funcionará, el bronceado solo hará **más visible** tu piel de naranja.

que es tomar el sol es un melón que no vamos a abrir hoy), pero no funcionará, el bronceado solo hará **más visible** tu piel de naranja.

### ¿Funciona frotar la zona con los posos del café?

Sí y no. Nos explicamos. Hay estudios que exponen algunas **mejoras en la piel** tras la aplicación tópica de la cafeína (dos veces al día, durante seis semanas), pero no hay pruebas concluyentes de cambios significativos en la **celulitis**. Lo interesante de todo esto es que hay evidencias de que aplicando **retinoides tópicos** en nuestra piel podemos ayudarla a mejorar la **elasticidad** de la piel y por consiguiente su apariencia en general.

### ¿Puedo hacer algún tipo de ejercicio para combatirla?

El ejercicio siempre es una buena idea, y un gran aliado en nuestra lucha contra la celulitis también. La actividad física te ayudará a **perder grasa** y a mantener **firmes los músculos** que están justo debajo de la piel. Para mayor efectividad asegúrate de incluir rutinas con tu **'foam roller'**.

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR **QUÉ TRATAMIENTO ELEGIR PARA CADA TIPO DE CELULITIS**

### El descubrimiento de las francesas

En la búsqueda de la solución más efectiva, parece ser que las mujeres del país vecino han dado con algo que les convence a juzgar por el récord de ventas. Se trata de **'Cura Express en 14 días'**, que combina un tratamiento corporal en **cabina** y una **cura detox** durante **14 días**. ¿Y en qué consiste este proceso que promete acabar con la celulitis entre otras muchas cosas? Hay que tomar dos **tés orgánicos** al día (mezcla de plantas, frutas y vegetales orgánicos) y **dos sesiones semanales** del tratamiento **ALLIANCE CELLUM M6**, que reproduce el masaje manual que haría un fisioterapeuta (un rodillo y una válvula motorizados realizan una aspiración secuencial sincronizada). Los resultados son visibles desde la tercera sesión y promete un **67 % menos de celulitis** y piel de naranja. ¿Quieres probar? Esta disponible en los centros **LPG** desde 60 euros.