



Dal nostro Libro

“Vivere senza cellulite si può”

Combattiamo la PEFs mangiando consapevolmente



Come abbiamo visto precedentemente alla base della cellulite vi è una alterazione del microcircolo veno-linfatico, quindi una ipo-ossigenazione del tessuto, che con il tempo conduce ad una stasi circolatoria e ad un accumulo di liquidi e cataboliti (prodotti di rifiuto prodotte dal metabolismo della cellula) a livello dell'interstizio (spazio compreso tra le cellule). La cellula viene quindi a trovarsi in uno stato di sofferenza generale non riuscendo più ad eliminare le sostanze di rifiuto e l'accumulo delle stesse rende difficoltoso l'arrivo di ossigeno ed elementi nutritivi per la cellula stessa. Il tessuto forma nuove fibre di collagene che legano gli adipociti (cellule di grasso) tra di loro, formando veri e propri gruppi di noduli, micronoduli. Con il progressivo aggravamento del danno, tali noduli aumentano di numero e dimensione, e progredisce anche il danno vascolare, che condurrà con il tempo alla fibrosi e alla sclerosi del tessuto. A tutto ciò si sommano: modificazioni del profilo cutaneo,

pele a “buccia d’arancia”, cute secca e spesso esfoliata.

Da numerosi studi emerge che il tessuto adiposo agisce come un organo endocrino, ed è esso stesso ad infiammare i tessuti e innescare le trasformazioni della pelle a buccia di arancia; pertanto “la dieta” potrebbe essere la terapia migliore nel contrastare la tanto odiata cellulite.

Il primo passo per affrontarla sarà quindi adottare una strategia alimentare in grado di ridurre l’infiammazione, la formazione di radicali liberi e deacidificare i tessuti, aumentando frutta, verdura e legumi, rispetto a carni, zuccheri e dolci.

Vediamo quindi brevemente quali strategie adottare per combattere la “cellulite”, di seguito nei vari capitoli del libro svilupperemo in maniera dettagliata i singoli punti.

Vieni in studio e acquista la tua copia ad un prezzo speciale