



COSMÉTICA

Constancia para combatir la celulitis

Es posible mejorar su aspecto combinando productos tópicos y distintos tratamientos

Teresa Rey bien - 09/04/2010

Deja tu comentario



Se desconoce con exactitud qué la origina aunque se sabe que en su aparición influyen varios factores. Es una alteración mayoritariamente femenina —afecta a entre el 85 por ciento y el 98 por ciento de las mujeres a partir de la adolescencia en mayor o menor grado—; está presente en todas las razas, aunque se da con mayor frecuencia en la blanca, y en menor medida en las mujeres asiáticas; y se localiza principalmente en las regiones ginoideas: caderas, muslos, nalgas y abdomen. La celulitis, conocida popularmente como 'piel de naranja', es el caballo de batalla contra el que muchas mujeres luchan desesperadamente, sobre todo, unos meses antes de lucir sus cuerpos en la soleada playa. Pero esto es un error. Si se desea conseguir algún resultado hay que tomar medidas de forma constante a lo largo de todo el año, especifica Paz Cerdá, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

"Existen numerosas terapias que aseguran 'curar' la celulitis. Puesto que no se conoce con seguridad su origen, y no existen estudios científicos rigurosos que avalen muchos de los tratamientos ni que comparen la eficacia de unos respecto a otros, sólo podemos hablar de terapias que 'mejoran' el aspecto de la celulitis", añade Ella Roo, coordinadora de la Unidad de Dermatología Estética del [Hospital Sur de Alcorcón](#) (Madrid) y miembro de la AEDV.

De entre las opciones que hay, las aplicaciones tópicas se convierten en la alternativa más económica para todos los bolsillos. Ahora bien, para asegurarnos de que compramos un buen artículo hemos de considerar ciertos aspectos.

Los activos de las cremas anticelulíticas tienen que centrarse en las causas fisiológicas que la ocasionan. Según Roo, hay cuatro hipótesis propuestas para explicar su origen: cambios estructurales cutáneos en relación con el sexo, alteraciones del tejido conjuntivo, cambios vasculares y factores inflamatorios.

Tal y como explica Paz Cerdá, los componentes de los artículos que combaten la celulitis, deben estar enfocados a la microcirculación del tejido adiposo de la piel a base de vasoconstrictores para que no haya retención de líquidos. Además, tienen que incluir elementos que favorezcan el drenaje linfático, que mejoren la textura de la piel y que permitan un rendimiento máximo de los principales activos, como el ácido glicólico.

Las sustancias que actúan sobre el tejido conjuntivo son centella asiática, silicio, vitamina C, ácido hialurónico y alfa-hidroxiácidos. Para activar la microcirculación destacan las algas marinas, el castaño de Indias o la cola de caballo, entre otros.

Las cremas son un complemento perfecto para los tratamientos estéticos, ya que, en opinión de la doctora Cerdá, por sí solas apenas ofrecen resultados. Si a esto le unimos una reducción del consumo de sal, y un aumento de la ingesta de frutas y verduras, estaremos en el buen camino.

Un masaje para cada zona

Piernas. El masaje juega un papel importante en la aplicación de las cremas. El movimiento siempre tiene que buscar las zonas de drenaje correctas. En el caso de las piernas ha de ser de arriba hacia abajo (desde las rodillas hasta la ingle). Con ambas manos extendidas y los dedos juntos es importante ejercer una ligera presión en este sentido unas cuatro veces.

Nalgas. En esta zona se aconsejan masajes circulares: hacia el exterior y en dirección a la ingle. Para descongestionar nalgas y muslos expertos de Elancy, proponen actuar sobre los cúmulos de grasa efectuando con las dos manos movimientos en direcciones contrarias, cinco veces. Si estos masajes se hacen bajo la ducha con agua fría, se mejora el riego sanguíneo.