

23 Giugno 2014

## La cellulite si combatte anche in cucina

Ecco cosa mettere nel piatto e cosa è meglio limitare se si vuole dichiarare guerra a questo inestetismo.



cibi si cibi no

**Ecco cosa mettere nel piatto e cosa è meglio limitare se si vuole dichiarare guerra a questo inestetismo.**

Non è solo una questione di bellezza, ma anche di benessere. La cellulite [1] è indice di un disturbo micro circolatorio e linfatico che è il risultato di diverse concause [2]. E se il suo trattamento può risultare tutt'altro che semplice, è ormai noto che per **prevenirla occorre cominciare da corretti stili di vita, movimento e scelte accurate in cucina**. E non sembra nemmeno così faticoso, come ha dichiarato [3] Raffaele Mercuri, primario di dermatologia e cosmetica all'ospedale San Raffaele di Milano: "Non sono richiesti sacrifici insostenibili, ma un **corretto apporto di acqua, frutta e verdura**. È bene inoltre fare molta attenzione al sale" responsabile di una maggiore ritenzione idrica. Ecco dunque, giusto per cominciare, alcuni cibi da inserire nella dieta e altri che è meglio limitare se si sta dichiarando guerra alla cellulite.

**Cibi da tenere a bada.** Tra gli alimenti su cui è meglio non indugiare si colloca al primo posto il **sale** che favorisce la ritenzione idrica. Si può quindi prestare attenzione ai condimenti sostituendolo magari con spezie, semi di sesamo o un tocco di limone per insaporire senza "danni". Da evitare anche **i cibi salati, i salumi e i troppi formaggi**. Al bando inoltre l'eccesso di carboidrati e le **fritture** (da sostituire con cotture più leggere a vapore o al forno), come emerso in un recente congresso [3] della Società italiana di medicina estetica. Sotto accusa anche le **bevande dolci, l'eccesso di zuccheri** e infine **i cibi conservati, gli alcolici e il caffè**, poiché affaticano il fegato intralciando la depurazione dell'organismo.

**Cibi alleati.** Largo agli **alimenti freschi, ricchi di vitamine e sali minerali**; quelli ad alto contenuto di fibre, vitamina C, E, e Potassio. Nel carrello della spesa meglio quindi fare spazio ad agrumi, kiwi, pesche, albicocche e prugne; ma anche a carote, sedano, indivia, finocchi, **verdure ricche di acqua e con proprietà depurative** come il **carciofo** che decongestiona il fegato, gli **asparagi e le cipolle** che hanno proprietà diuretica. Importante anche il **regolare apporto di fibre**, consumando cereali integrali o crusca per aiutare l'eliminazione delle scorie. Di primaria importanza, infine, **bere acqua regolarmente** durante la giornata a cominciare dal mattino appena alzati.

---

## **Links**

[1] <http://www.sies.net/home/speciali/la-cellulite.html>

[2] <http://www.my-personaltrainer.it/cosmetici-categorie/cause-cellulite.html>

[3] <https://www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione/la-cellulite-la-curi-tavola>