

Antioxidantes contra la celulitis



Afirmar que se trata sólo de un problema de estética es negar la realidad. La aparición de acúmulos de grasa evidencia un estilo de vida menos sano de lo deseable, siendo los radicales libres la clave para comprender cómo se generan. La mejor arma frente a ellos es, sin duda, la acción de los antioxidantes

La celulitis siempre ha sido interpretada como una alteración relacionada con la obesidad; sin embargo, aunque el “almacén” de grasa que se genera es responsable de las irregularidades en la apariencia de la piel (comúnmente denominada “piel de naranja”), también es resultado de problemas en la circulación y el drenaje en los tejidos subcutáneos. Los radicales libres son los agentes principales que deterioran nuestro sistema circulatorio y, acompañados por un estilo de vida sedentario y una alimentación inadecuada, dan lugar a la tan temida celulitis.

Como ya hemos explicado en numerosas ocasiones, los radicales libres son compuestos que se forman en nuestro organismo al exponernos a toxinas producidas por diversas causas (tabaco, alcohol, contaminación, grasas y azúcares...). Cuando el hígado es incapaz de metabolizar el exceso de toxinas procedente de una alimentación inadecuada, nuestro organismo las almacena en las células que se encuentran debajo de la piel.

Los radicales libres tienden a ganar un electrón, y para conseguirlo deben “robárselo” a otra célula, deformándola. Atacan particularmente a la elastina

(proteína que confiere elasticidad a los tejidos) y a las células de colágeno que forman la piel, provocando que la grasa sea más visible.

No es extraño que se produzcan estancamientos en los sistemas circulatorio y linfático a la altura de las caderas y los muslos femeninos, zona en la que la circulación debe fluir hacia arriba. Ahí es donde surge el pro-

blema derivado de nuestro modo de vida sedentario. Y es que la mayoría de nosotros pasamos largas horas sentados como consecuencia de nuestro trabajo y hábitos, dando continuidad al círculo vicioso: una mala circulación rebaja los niveles de oxígeno, de manera que las células de la piel construyen fibras gruesas (y no delgadas, como sería normal) para reparar el colágeno atacado por los radicales libres.

Además de la deficiente provisión de oxígeno, la mala circulación genera retención de líquidos; por tanto, tendremos células grasas, hinchadas por los líquidos, que son presionadas hacia la superficie haciéndose más visibles.

En definitiva, parece evidente que debemos adoptar precauciones ante un problema de múltiples caras, pues una mala circulación podría acabar por provocarnos trastornos serios de salud.

PROTECCIÓN FRENTE A RADICALES LIBRES

Nuestro organismo se protege del continuo ataque de los radicales libres a través de los antioxidantes. Estos agentes constituyen un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales



Llevar una dieta sana y equilibrada es una condición fundamental para mantener a raya la celulitis

y otros compuestos de vegetales y enzimas (sustancias que intervienen en múltiples procesos metabólicos) que bloquean el efecto perjudicial de los radicales libres. La mayoría de estos antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo cual explica por qué incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta resulta tan beneficioso.

Ahora bien, a pesar de la ingesta más o menos habitual de alimentos ricos en antioxidantes, en ocasiones su aporte no es suficiente. Es aquí donde entra en juego la suplementación dietética. Dicho esto, y además de recurrir a los antioxidantes, es cierto que también existen otras medidas para poner coto a la temida celulitis:

→ **Reducción de peso y ejercicio:** la reducción de peso debe ser siempre gradual, sobre todo en mujeres mayores de 40 años, ya que a partir de esa edad la piel va perdiendo su elasticidad y hace que el fenómeno de "colchón" sea más evidente. Llevar una dieta sana y equilibrada es una condición fundamental para mantener a raya la celulitis, para lo cual debemos privarnos de ciertos alimentos que no sólo no nos aportan nutrientes, sino que además nos obligan a acumular grasa tapando las arterias y empeorando nuestra circulación.

La dieta perfecta estaría compuesta por verduras, frutas, cereales integrales y legumbres, frutos secos y semillas (fuentes excelentes de ácidos grasos omega 6), pescados blancos y azules (ricos en ácidos grasos esenciales omega 3). Incluya en su alimentación perejil y jengibre, que actúan como diuréticos y desintoxicantes del organismo.

En cuanto a la actividad física, los ejercicios aeróbicos son los más adecuados porque ayudan a eliminar la grasa corporal de forma más rápida; eso sí, hay que realizarlos durante un tiempo mínimo de 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana.

→ **Masaje:** muy adecuado para tratar la celulitis, sobre todo el automasaje con las manos o con un guante de crin, y en movimientos circulares. Sus efectos físicos y mecánicos ayu-

A pesar de la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes, en ocasiones su aporte no es suficiente, es aquí donde entra en juego la suplementación dietética



dan a mejorar la circulación sanguínea y linfática. Pruebe con los aceites esenciales de ciprés y enebro, especialmente recomendados para tratar la celulitis.

→ **Fitoterapia:** implica la administración, tanto oral como tópica, de plantas medicinales que refuercen la estructura de los tejidos conjuntivos, mejoren la circulación y estimulen el drenaje. Detallamos a continuación algunas de las plantas indicadas para el tratamiento de la celulitis, la insuficiencia venosa de los miembros inferiores y las venas varicosas:

- **El fenogreco** (*Trigonella foenum-graecum*) es un excelente regenerador celular epidérmico que combate la sequedad y la pérdida de consistencia de la piel, y ayuda a restituir su matriz.
- **La hiedra** (*Hedera helix*) actúa a dos niveles: por un lado, como venotónico a nivel circulatorio debido a la presencia de flavonoides y la acción vasoconstrictora de algunas de sus saponinas; por otro, como lipolítico a nivel adipo-

so debido a dichas saponinas. La acción lipolítica permite reducir la grasa acumulada bajo la piel.

- **La escina**, una saponina con acción vasoprotectora que encontramos en el castaño de indias (*Aesculus hippocastanum*), está indicada para el tratamiento de la insuficiencia venosa crónica y sus complicaciones, entre ellas la celulitis. La escina mejora la microcirculación cutánea y del tejido adiposo, aumentando el flujo sanguíneo a nivel capilar y disminuyendo el edema.
- **El árnica** (*Arnica montana*) contribuye a activar la circulación periférica, además de resultar un antiinflamatorio local muy eficaz.
- **El fucus** (*Fucus vesiculosus*), alga parda rica en vitaminas, oligoelementos y sales minerales (entre las que destaca el yodo), activa el metabolismo celular ayudando a eliminar los elementos tóxicos acumulados. También potencia la lipólisis.

→ **Fuente:** Laboratorios Equisalud y mi herbolario