



isaúde
informação saúde

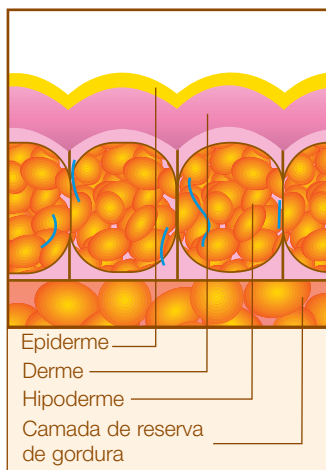
CELULITE MITOS E REALIDADES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

CELULITE MITOS E REALIDADES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

A CELULITE
É UMA REALIDADE
NO CORPO DE MUITAS
MULHERES. TODOS
SABEMOS QUAL
O SEU ASPECTO,
MAS AINDA EXISTEM
MITOS QUE IMPORTA
DESAZER.



UMA QUESTÃO DE GORDURA

Celulite é o termo usado para descrever os depósitos de gordura que se acumulam sob a pele e lhe conferem a inestética aparência de “casca de laranja”: são pequenos nódulos que surgem sobretudo nas coxas, ancas, nádegas e pernas.

Na sua origem está um desequilíbrio entre o armazenamento e a degradação de gordura: quando a gordura não é destruída ao mesmo ritmo em que é armazenada, dá-se um aumento de volume das células adiposas. Ao mesmo tempo, acumulam-se líquidos e as fibras que dão elasticidade endurecem, contraindo-se e puxando a pele para baixo – daí a aparência irregular e a sensibilidade associadas à celulite.

Pesquisas mais recentes sugerem que a celulite não é exclusiva da obesidade. Assim, apesar de ser uma questão de gordura, nem sempre é uma questão de peso: a celulite tanto surge em corpos com quilos a mais como nos que têm peso normal e até nos magros.

PORQUÊ AS MULHERES?

Embora também possa surgir nos homens, a celulite é mais frequente nas mulheres, porque:

- existe mais gordura – 20 a 25% contra 10 a 15% no homem.
- as células adiposas estão organizadas por lóbulos em camadas verticais, o que permite armazenar mais gordura, enquanto nos homens se organizam na diagonal em pequenas unidades.
- as alterações hormonais femininas podem levar a uma maior formação de celulite coincidindo com momentos como a puberdade, a gravidez e a menopausa.

Além do género, há outros factores envolvidos:

- Genética – determina a localização e quantidade de células adiposas.
- Metabolismo lento – o desgaste das gorduras é retardado, o que favorece a sua acumulação
- Idade – com os anos, as fibras perdem consistência e tonicidade.
- Ausência ou insuficiência de exercício físico
- Alimentação demasiado rica em gorduras e hidratos de carbono e pobre em vitaminas e minerais.



BOM SENSO E PERSISTÊNCIA

Uma vez formada, a celulite instala-se e não desaparece com facilidade. Não é possível erradicá-la mas é possível reduzi-la. Assim, é fundamental:

- Praticar uma alimentação equilibrada, favorecendo os legumes, as frutas, as proteínas magras (das aves e peixe) e os açúcares lentos (do arroz e das massas), evitando as gorduras saturadas e o sal
- Aumentar a ingestão de água (cerca de dois litros/dia) e reduzir o consumo de álcool e cafeína
- Praticar exercício físico de modo a queimar as calorias em excesso.



Alguns produtos e técnicas também ajudam se usados como complemento de um estilo de vida saudável:

PRODUTOS DE SAÚDE – à base de substâncias como a cafeína, os retinóis, os alfa-hidroxiácidos e os extractos de plantas, apresentam-se sob a forma de creme, loção, gel e adesivos transdérmicos.

TÉCNICAS ANTI-CELULITE – massagens manuais ou técnicas específicas (como a endermologia ou o laser) são também úteis: a sua acção mecânica activa a circulação, promove a drenagem, torna os tecidos mais maleáveis e facilita a penetração dos produtos adelgaçantes.

Em matéria de celulite, importa saber que não há soluções rápidas nem definitivas:

- A celulite é persistente, pelo que não basta “atacá-la” em vésperas da época balnear é preciso investir ao longo do ano.
- Isolados, os produtos de saúde e as técnicas adelgaçantes não produzem o efeito desejado alisam a pele, mas não actuam em profundidade.
- Para obter resultados duradouros, é preciso combinar uma dieta saudável com a prática regular de exercício físico para reforçar a estrutura muscular e conseguir um equilíbrio entre as gorduras que se consomem e as que se gastam.



CELULITE MITOS E REALIDADES

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

A celulite não é considerada uma doença, mas a verdade é que constitui um problema para aqueles em cujos corpos se instala. É um problema que afecta a qualidade de vida de muitos dos utentes da farmácia, os quais podem contar com o farmacêutico para disponibilizar informação sobre o fenómeno em si e sobre os cuidados mais adequados para o combater. Na certeza de que a solução passa por um estilo de vida mais saudável.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência