

LA CELULITIS

La celulitis ataca el 90% de las mujeres: delgadas, obesas, jóvenes y en menopausia.

Qué cosa es: Con el término impropio de "celulitis" se identifican las modificaciones del lipoderma de carácter especialmente estético. En realidad se trata de una infección o mejor definida como paniculopatía fibro- edematosa. Resumiendo, los adipocitos o células adiposas se vuelven de a poco duras, escleróticas e hinchadas.

El término "celulitis" que comúnmente usamos es impropio ya que, en medicina, el sufijo "itis" indica un proceso inflamatorio (por ejemplo, otitis: inflamación del oído, amigdalitis: inflamación de las amígdalas, etc.), mientras que en este caso estamos frente a un proceso degenerativo de diversos estratos de la piel y de las estructuras anatómicas que la comprenden. **El término médico**, actualmente considerado más idóneo para definir esta patología es: "Paniculopatía Edemato-Fibroesclerótica" (P.E.F.), que bien evidencia el resentimiento de las células adiposas, determinado por el edema y por la esclerosis de las fibras reticulares.

La celulitis inicia como consecuencia de alteraciones de la permeabilidad capilar-venular con la disminución del flujo sanguíneo a nivel de la microcirculación distrectual.

Cómo se forma: Inicia todo con problemas de microcirculación periférica de los miembros inferiores, de hecho, los vasos venosos, por causas genéticas, de comportamiento pierden su elasticidad. Todo esto hace que haya una dificultad de intercambio de nutrientes desde los vasos a los tejidos y viceversa produciendo un sufrimiento a los tejidos circunstantes por estañamiento de catabolitos (sustancias de deshecho) con sucesiva inflamación, con el pasar del tiempo todo esto lleva a una hinchazón de estos tejidos a cargo de los adipocitos.

Así es como aparece la celulitis. Prevención y cuidado. La actividad física, sin duda juega un papel importante para la prevención y la cura de la celulitis. La actividad aeróbica lleva a grandes beneficios: estimula la circulación sanguínea y linfática, favorece la oxigenación de los tejidos, moviliza las reservas de grasa y luego las utiliza como fuentes de energía. De no dejar de lado la actividad con los pesos, si es hecha con inteligencia lleva también a grandes beneficios: estimula el testosterona, que es también un factor que limita y combate a la celulitis.

Desgraciadamente la vida moderna nos impone ritmos de vida muy rápidos y a menudo sucede que por falta de tiempo nos descuidamos, evitamos hacer actividad física y seguir un correcto estilo de vida.

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

La celulitis se puede considerar una verdadera enfermedad. Para diagnosticarla existen los siguientes medios electrodiagnósticos: termografía, ecografía. Para curarla hay terapias como la mesoterapia, la laserterapia y la balneoterapia ozonizada: soluciones no definitivas, a menudo costosas, y que son acompañadas por el uso de fármacos. La celulitis es, por lo tanto, de considerarse una enfermedad con tendencia progresivamente evolutiva, compromete la epidermis y el tejido adiposo, sería mejor prevenirla, ya que es difícil tratarla radicalmente; se alimenta de estrés, de sedentariedad, de alimentos y de vestuario errados, que son algunas de tantas negatividades que acompañan nuestro vivir cotidiano.

En el desarrollo embrional, el tejido adiposo aparece alrededor de la 28ª. Semana de vida y su evolución cuantitativa, hasta la pubertad es igual para los dos sexos; corresponde a alrededor del 16% de la masa corpórea. La llegada de la pubertad comporta, bajo la influencia de los diferentes tipos de hormonas, modificaciones significativas en los dos sexos. En el hombre la grasa se reparte en forma particular, se localiza especialmente en la porción superior del cuerpo y representa alrededor del 15% de la masa corporal. En las mujeres la grasa tiene una disposición de tipo ginoide (sobre todo en los costados y en las piernas) y representa alrededor del 22% de la misma masa. Esta diferencia permanece estable hasta la edad adulta, con una particularidad, que, después de la pubertad los adipocitos, en cada individuo, hombre o mujer, pueden aumentar sólo de volumen, por relleno lipídico de las ampollas celulares de los adipocitos, en cambio antes era posible un aumento de la cuota de grasa de los tejidos también por multiplicación de los adipocitos mismos.

Es indispensable, antes de empezar un tratamiento anticelulítico, establecer de que tipo de celulitis se trata, definir el estadio y donde se encuentra ubicada, individuar el mayor número posible de factores que hayan influido en la aparición o el agravamiento de la enfermedad; todo esto como premisa a la eliminación de aquellas causas negativas que, persistiendo, harían ineficaces o parcialmente eficaces los tratamientos aplicados.

Para establecer el programa completo de los tratamientos terapéuticos y la prioridad que se debe atribuir a cada uno de ellos en lo que respecta a una correcta estrategia de curación, ocurre preliminarmente subdividirlos en diversas categorías. Ya que la celulitis es una enfermedad verdadera, caracterizada por bien precisas alteraciones anatomofuncionales, es obvio que sea necesario privilegiar, como elección inicial, aquellos tratamientos que se opongan a su evolución y que, de todas maneras sirvan para corregirla en la base.

El instaurarse del proceso celulítico está ligado sustancialmente a fenómenos de microstasis sanguínea y linfática y la evolución puede subdividirse en varios estadios evolutivos: **1) congestivo; 2) exudativo; 3) fibroso organizativo; 4) fibroso cicatricial.**

DESCRIPCIÓN DE LOS ESTADIOS DE LA CELULITIS

Estadios



El primer estadio congestivo se caracteriza por una estasis venosa y linfática, hipoxigenación y drenaje insuficiente de los líquidos intersticial.

Esto sucede porque entre la piel y las fajas musculares hay células que forman el denominado tejido adiposo, a través de numerosos vasos sanguíneos. La alterada permeabilidad de la pared de los capilares provoca la salida de la parte acuosa de la sangre, aquella llamada suero, con consiguiente retención y acumulación en el tejido intersticial ubicado entre las células adiposas; si el proceso no es detenido, esta inundación intersticial produce una descomposición y disociación de las células adiposas, cuyas consecuencias son la ruptura de las células mismas y la formación de lagunas



Si la retención hídrica continúa se pasa al **segundo estadio (exudativo)** donde el estado de hiposia y el edema intersticial favorecen la disociación y la descomposición de las fibrillas reticulares, la epidermis se adelgaza, se vuelve frágil y paradójicamente deshidratada, en la dermis continúa la degeneración de las fibras colágenas e inicia la floculación del conectivo que se evidencia a la palpación como micronódulos.



El tercer estadio (organizativo fibroso) (formación de los micronódulos) es el proceso evolutivo de la enfermedad, y aumentando los fenómenos de estasis se obtiene la descomposición de toda la estructura cutánea: el tejido conectivo se engruesa acompañado por un bloqueo casi total de la eliminación de los catabolitos, las fibras colágenas y elásticas que tienden a incapsular las células adiposas degeneradas, con formación de verdaderos y propios micronódulos, o sea de una estructura redondeada de microscópicas dimensiones.

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl



En el cuarto estadio (**fibroso cicatricial**) (FORMACIÓN DE LOS MACRONÓDULOS) el tejido se vuelve denso encerrando sin más organización, desechos, elementos nutritivos estancados, agua, grasas. A nivel de la dermis se pueden relevar hundimientos cuando se acercan los bordes o se contraen los músculos. Cuando se alcanza este estadio de la enfermedad están contemporáneamente presentes: la desaparición de la típica lobulación de las células adiposas, liposclerosis difusa, importantes alteraciones de los microvasos, fenómenos de atrofia de la epidermis, esclerosis zonal de la dermis con introflección dérmica (responsable de la denominada "piel a cáscara de naranja"). Las partes afectadas por la celulitis, que no son suficientemente rociadas por la circulación sanguínea, resultarán frías al tacto; en los puntos en los cuales prevalecerá el estancamiento de los líquidos la piel resultará flácida, mientras donde prevalecerán las formaciones de nódulos, la piel resultará "muy compacta".

A estas modificaciones estructurales corresponden alteraciones inestéticas del aspecto externos de la figura:



- modificaciones simétricas del perfil en correspondencia de zonas de elección;
- piel a "cáscara de naranja";
- epidermis delgada y seca con la superficie lisa y suave;
- piel acolchonada, en los estadios más avanzados.

Estas alteraciones se acompañan por una sintomatología objetiva y subjetiva:

- presencia de la palpación de "micro" o "macronódulos";
- hipotermia cutánea;
- posible presencia de desmalladuras y teleangectasia;
- piel difícil de levantar en pliegues en forma compacta; fácilmente movable en su totalidad en forma delicada a cada cambio postural;

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

- dolor con la palpación superficial y profunda y, a menudo también al roce;
- sensación de frío en las extremidades;
- sensaciones de peso y fastidio locales;
- nerviosismo;
- tendencia a la depresión;
- posibles disturbios de humor.

Las causas que originan la celulitis no están todavía bien codificadas. El tejido conectivo está constituido por células distanciadas las unas de las otras y en los espacios intersticiales se encuentran fibras (colágenas y elásticas) que forman una especie de red. El nutrimiento y el bienestar de las células dependen de un complejo intercambio de líquidos y sustancias nutritivas, realizado por el sistema circulatorio compuesto por arterias, venas, vasos linfáticos y capilares.

Las causas de la celulitis pueden estar subdivididas en internas y externas.

Causas internas son: la "herencia", las artritis, los disturbios de la tiroide, la malformación de la columna vertebral, los pies planos, la estipisis, la mala digestión, la funcionalidad hepática comprometida, la raza, pero sobretodo los desequilibrios hormonales como aquellos de los estrógenos que favorecen la retención de agua en los tejidos. Causas externas desencadenantes pueden ser: la gravidez (de hecho genera cambios hormonales que pueden favorecer la retención hídrica y la formación de cojinetes muy difíciles de remover), el humo, la alimentación no correcta, el exceso de alcohol, de café, los indumentos estrechos, y por último el estrés que aumenta las descargas de adrenalina, una hormona que provoca espasmos a los vasos sanguíneos con daños a la circulación.

La celulitis, fenómeno preferentemente femenino que envenena la existencia a 9 mujeres de cada 10, deriva de una serie de alteraciones más o menos graves que pueden llevar a la degeneración del estrato intermedio y profundo de la piel (dermis e hipodermis). La distinción de la celulitis en las variedades en la cual se puede presentar es importante, sobretodo para trazar un preciso diagnóstico, y para actuar una mejor estrategia terapéutica.

Existen diversas variedades con las cuales se puede presentar la enfermedad celulítica:

- a cojinete
- blanda o flácida

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

www.cspaitalia.com & www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@arcadiacosmetics.com

- edematosa
- dura y compacta
- fibrosa

Tipologías.

El primer tipo (a cojinete) se manifiesta como una especie de relleno que adhiere a los músculos e interesa sobretudo muslos y caderas; puede tener consecuencias sobre la circulación sanguínea que se manifiestan con piernas pesadas, tobillos hinchados y várices.

El segundo tipo (blanda o flácida) se difunde en vastas zonas cutáneas. Inguinal, en el abdomen, en el interior de los muslos, en el interior del brazo. Está caracterizada por efectos de la gravedad, por más o menos evidentes modificaciones de la forma con cambios de posición. El tejido celulítico está rico de agua y las ubicaciones están caracterizadas por contornos esfumados; nódulos e infiltraciones se pueden relevar sólo con la palpación profunda; frecuentemente asociada a una hipotonicidad muscular y la presencia de teleangectasia y varicosidades. Es una variedad que prefiere el terreno constitucional asténico-linfático y se asocia a menudo con la obesidad aunque también se puede encontrar en sujetos decididamente delgados.

El tercer tipo (edematosa) se caracteriza por hinchazones y edemas (la simple presión de un dedo deja una hendidura por algunos segundos), imputables a la mala circulación. Se distingue de la celulitis blanda sólo por la mayor abundancia de la cuota hídrica, localizada sobretudo en los miembros. El diagnóstico respecto al edema clásico se basa en: a) ausencia de una causalidad específica para otras formas clínicas; b) inestabilidad formal de las ubicaciones en los diversos comportamientos posturales; c) presencia en el momento de la palpación profunda de placas celulíticas duras; d) presencia de "cáscara de naranja"; e) ausencia, a la presión digital, del "signo de hundimiento", siempre presente en los edemas de origen circulatorio o renal; f) presencia de una notable cantidad hídrica.

El cuarto tipo (dura y compacta) es frecuente en los sujetos de constitución medio-robusta en aparente estado de buena salud, las acumulaciones celulíticas se presentan compactos y poco desplazables; no varían la forma con los cambios de posición. La superficie de la piel es estirada, dura, poco desplazable; no se puede levantar el pliegue y presenta una superficie epidérmica sutil y casi translúcida; frecuente la presencia de áreas de colorido violáceo, que constituyen un preludio a desmalladuras de piel hiperdistendida. La palpación de estas masas compactas puede despertar sensaciones de dolor o de simple hiperestesia.

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

El quinto tipo (fibrosa) es generalmente el resultado de otros tipos de celulitis (las compactas sobretodo). El proceso de formación de las acumulaciones fibrosas puede ser favorecido o acelerado por progresivas intervenciones curativas locales, medicas o quirúrgicas. Es característica de estas localizaciones celulíticas la notable consistencia advertidas al tacto y a la palpación incluso en profundidad.

En fases iniciales las diversas formas tienden a confundirse. La celulitis se manifiesta por grados: la primera fase presenta una hinchazón difundida que invade el tejido conectivo; la segunda fase se distingue al tacto y una pequeña presión provoca dolor; la tercera fase se caracteriza por nódulos celulíticos debidos a la formación de tejido fibroso.

La gravedad de la celulitis depende de las alteraciones que se generan y que muy a menudo permanecen invisibles por años agravándose poco a poco: no existe una celulitis improvisada y espontánea, la enfermedad es larga e irreversible si no es tratada adecuadamente.

LOS PUNTOS AFECTADOS POR CELULITIS. Son tres, la edad en la cual la celulitis se manifiesta: la pubertad, la edad adulta (sobretodo si se tienen embarazos) y la menopausia, y los puntos críticos más sujetos a celulitis generalmente son:

- los muslos (una de las zonas más afectadas en absoluto),
- los costados (uno de los primeros lugares donde aparece),
- las nalgas (a menudo mezclada con grasa auténtica),
- el abdomen (se presenta con nódulos e hinchazón difundida),
- la nuca (se manifiesta en edad adulta en quienes están mucho sentados),
- los brazos (se presenta con las característica blandura),
- las piernas (afecta hasta los tobillos con hinchazón difundida).

Los síntomas de la celulitis son varios, puede aparecer uno solo o pueden ser asociados; los más comunes son:

- Dolor al tacto: tocando la zona superficialmente o en profundidad se advierte fastidio que dura largamente, a veces incluso el roce.
- Presencia durante las palpaciones de micro o macronódulos.
- Presencia de desmalladuras y teleangectasia.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

- Predisposición a los moretones: basta un pequeño golpe y aparece una mancha azulosa, debida a los vasos sanguíneos frágiles y a la circulación alterada.
- Sensación de peso: se advierte incluso si no se está cansado.
- Piel: difícilmente levantada en pliegues en la forma compacta o fácilmente desplazable en la forma blanda.
- Cansancio en las piernas: afecta incluso si no se ha caminado mucho.
- Cosquilleo en los dedos de los pies: aparecen cruzando las piernas.
- Dolores musculares: se concentran en la pantorrilla.
- Dolor al despertarse: se siente amarrado en los movimientos y se vuelven fatigosos y dolorosos.
- Cansancio: se cansa por nada.
- Cefalea: se sufre de dolor de cabeza frecuente.
- Sensación de frío en las extremidades.
- Nerviosismo con posibles disturbios de humor.

¿La Celulitis es hereditaria? Hemos visto ya que la celulitis es un problema ligado a la circulación sanguínea y, como tal, es fácil que se encuentre en diversas personas de la misma familia.

No se habla de una verdadera y propia herencia sino simplemente de una predisposición familiar, como sucede con las venas varicosas: es por lo tanto evidente que mientras más precoz es el diagnóstico más aumentan las posibilidades de eliminarla.

Todas las razas son afectadas por la celulitis? LOS FACTORES RACIALES tienen su importancia.

Algunos grupos étnicos parecen mayormente predispuestos a la formación de los depósitos celulíticos respecto a otros. Las mujeres de color parecen menos afectadas por este problema que las mujeres mediterráneas de raza blanca.

Pero en el interior de estas cepas se pueden encontrar las excepciones: el examen de los numerosos datos clínicos ha demostrado que las concentraciones celulíticas son más frecuentes en las mujeres del sur que aquellas del norte no sólo en aquellas "italianas".



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

LAS PRINCIPALES CAUSAS GENERANTES DE LA CELULITIS.

El primer acusado: EL FACTOR MESA: Según el parecer de muchos es el más determinante. Los factores hormonales en la génesis de la celulitis han sido considerados desde cuando se ha demostrado la fuerte preponderancia de este disturbio en el sexo femenino sobretodo en los momentos críticos del desarrollo hormonal como la pubertad, el embarazo y el primer estadio de la menopausia. La celulitis estaría provocada por una continua y excesiva producción de estrógenos o por repetidos atrasos en el flujo menstrual, tanto como para provocar continuos estados congestionantes premenstruales con lesiones del tejido conectivo especialmente a nivel de la dermis.

El segundo acusado: LA VIDA SEDENTARIA. Además de la predisposición familiar, otra de las causas del surgimiento de la celulitis y de su progreso se debe a la vida sedentaria. El movimiento físico activa la circulación y, por lo tanto obstaculiza la retención de los líquidos en los tejidos adiposos además de tonificar los músculos. Una vida sedentaria, en cambio, no estimula absolutamente la circulación y, como consecuencia, aumentan las posibilidades de aparición y de agravamiento del fenómeno celulitis.

Pero la celulitis afecta sólo a las mujeres? Cuando se habla de celulitis se piensa siempre que sean solamente las mujeres a ser afectadas, en realidad existe una manifestación parecida a la celulitis que afecta también al sexo masculino, aunque en un porcentaje menor, y se denomina hidrolipesia. Las diferencias entre el fenómeno femenino y el masculino son sustancialmente dos: el origen y la localización de los cojinetes. En los hombres la hidrolipesia se debe a la tendencia a retener líquidos en los tejidos: estamos por lo tanto, en presencia de un problema constitucional. Para las zonas afectadas, en cambio, se puede decir que los hombres presentan cojinetes de grasa de la cintura hacia arriba: brazos, espalda, abdomen pero sobretodo en la circunferencia de la cintura. En las mujeres, la celulitis se manifiesta en la parte externa del muslo, bajo las nalgas y en la parte interna de la rodilla.

Seguramente, si se es genéticamente predispuesto a la celulitis es más difícil combatirla. Las llaves del éxito son un correcto estilo de vida, masajes y seguramente una correcta alimentación pobre de grasas y ricas de bioflavonoides (mirtilo, frutos del bosque). Atención también al cloruro de sodio (sal de cocina) que desarrolla una función de retención de líquidos, además, acuérdense de beber mucho para estimular la diuresis; todo esto acompañado por una buena actividad física.

Embarazo y celulitis. También el embarazo, por una gran producción de estrógeno por parte del TEJIDO PLACENTAR, favorecería el surgir de la celulitis. Por no olvidar el primer estadio de la menopausia, donde disminuye improvisamente la producción de progesterona por parte del OVARIO y aumenta la de estrógenos.

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

www.cspaitalia.com & www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@arcadiacosmetics.com



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

Hormonas e hipertiroidismo y celulitis. Ultimamente se discute mucho y parece que la celulitis no dependa de un desequilibrio hormonal femenino, sino de una mayor sensibilidad de la dermis a los estímulos hormonales. Un leve grado puede ser fisiológico en las mujeres pero puede ser anormal un exceso con consiguiente alteración de la dermis. Esta teoría podría justificar la localización del fenómeno de la celulitis sólo en determinados puntos, y no en todo el tejido conectivo. Por esto su formación se realizaría en aquellas zonas donde los receptores para las hormonas femeninas son más numerosos.

El hipertiroidismo es además una disfunción que tendría un rol en la celulitis, ya que parece determinar una disminución del metabolismo de los tejidos con una acumulación de productos de deshecho.

LOS DESEQUILIBRIOS NEUROVEGETATIVOS como reacción a los estrés tienen también una notable importancia. Algunos médicos consideran que sea una enfermedad psicosomática y como tal sea innegable la importancia de estos desequilibrios que a menudo determinan reacciones vasculares y variación del equilibrio hormonal. Se ha mucho dicho del rol de la INSUFICIENCIA HEPÁTICA, de la estípsis y de la dispepsia que seguramente contribuyen a determinar una acumulación de sustancias tóxicas. El hígado como "metabolizador" de estas sustancias, (ya sea aquellas introducidas desde el exterior como el alcohol, las especias y el tabaco, como de aquellas que provienen del metabolismo celular), permite su excreción. En caso de insuficiencia estas sustancias se acumulan en el organismo y determinan la reacción inflamatoria de la dermis que es en la base de la celulitis. También una MALA DIGESTIÓN provoca una imperfecta descomposición de los alimentos y favorece los procesos de fermentación y putrefacción en la luz intestinal, como consecuencia de una mayor producción de sustancia tóxica de origen alimenticio. El intestino tiene la tarea de permitir el absorbimiento de las sustancias nutritivas y de expeler las sustancias de deshecho; en caso de estípsis crónica (estitiquéz) los productos de deshecho se estancan en la luz intestinal y pueden ser reabsorbidos en el sistema circulatorio.

Disturbios del retorno venoso y celulitis. LOS DISTURBIOS DEL RETORNO VENOSO, como origen de la celulitis, son causados por la compresión de los vasos venosos. (La circulación de los miembros inferiores se basa en las arterias y en las venas ilíacas (de la cual se origina la red que vasculariza los miembros). Cuando, por razones diferentes, los grandes ductos arteriosos pierden e inician a romperse, se produce una disminución del flujo sanguíneo, llamando a un supertrabajo a los pequeños ductos (capilares) para nutrir el panículo adiposo. Este exceso de trabajo provoca primero una dilatación de las paredes que luego se desarrolla hasta el aumento de la permeabilidad de modo que los capilares llegan a hacer salir la parte líquida de la sangre (el plasma) que se introduce entre una adiposidad y otra, distanciándolas con consiguiente disminución de su trabajo de intercambio. El perdurar de este estado hace que los capilares sean siempre más permeable y el estancamiento de líquidos aumenta hasta constituir un edema. Los

Direzione Export : Via Canazei 20a, cap. 00124 Roma tel. +39 06 50910651 - 5053053

www.cspaitalia.com & www.arcadiacosmetics.com

e-mail : info@arcadiacosmetics.com



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

adipocitos inician el proceso de cambio por el hecho de estar recubiertos por algunos filamentos de colágeno. Estas fibrillas aumentan de volumen y de número y, en el tentativo de tenerlos unidos, los engloban en una densa red.

Cómo contrastar la celulitis? Antes que nada tomando conciencia de la morfología de nuestro cuerpo. La forma de celulitis más común en nuestro país se caracteriza por unas caderas más anchas con respecto a la espalda, denominada "ginoide". Inicialmente la acumulación de grasa, localizada en la parte inferior del cuerpo, es un evento sano y, de modo que la piel aparezca de un colorido homogéneo, la situación es aún en el límite fisiológico. La aparición de micronódulos reconocibles al tacto representa un empeoramiento sobre la cual es necesario intervenir inmediatamente con una regular actividad física, acompañada por ejercicios específicos dirigidos a robustecer la parte superior (espaldas y tórax) para mejorar la armonía total de la figura.

Exactamente a la parte opuesta se coloca un tipo de morfología con la espalda más anchas que las caderas, más típicamente masculina, frecuente especialmente en las mujeres en menopausia. En este caso la acumulación de grasas se manifiesta tendencialmente en el tórax, sobre los tríceps, hasta formar una protuberancia sobre la región cervical inferior. Las piernas generalmente permanecen indemnes, pero las caderas y el abdomen son los puntos estratégicos donde se acumula la grasa y se forma la celulitis. Valdría la pena practicar una constante actividad física.

También el adelgazamiento improvisado o la falta de tono muscular, típica con el avanzar de los años, pueden favorecer la formación de celulitis, en especial sobre las nalgas, la región interna de los muslos o en la zona media de los brazos. Si en cambio la adiposidad se concentra alrededor de las rodillas y en los muslos, o sobre una estructura ósea que se presenta más gruesa en los tobillos y en la rodillas, podemos estar frente a un disturbio circulatorio e incluso en presencia de várices. Entre las actividades físicas más indicadas: la natación, correr, la bicicleta.