

Què és?	<ul style="list-style-type: none">➤ La cel·lulitis és una alteració estètica de la pell motivada per l'alteració del teixit adipós (hipoderma), que reté aigua, greixos i toxines de forma anormal, i té una evolució que es pot allargar durant anys.➤ Trastorns circulatoris, factors hormonals, l'estrès o determinats hàbits posturals poden estar al darrere de la formació o evolució de la cel·lulitis que tan sovint envaeix glutis, malucs i cuixes.
Etaques d'evolució de la cel·lulitis	<ul style="list-style-type: none">➤ En una primera fase, la pell augmenta de mida, però encara no s'aprecia la pell de taronja. Es produeix alteració de la permeabilitat capil·lar, formació d'edema i augment de la grandària dels adipòcits.➤ En una segona etapa, la pell de taronja ja comença a ser visible. Els adipòcits s'aglutinen de forma no homogènia i es formen les fibres de col·lagen.➤ Finalment, en la tercera etapa, es produeix un augment del gruix de la pell, que adquireix un aspecte encoixinat i perd la flexibilitat i la tonicitat. La pell de taronja és visible a primera vista. Les fibres de col·lagen encapsulen els adipòcits, donant lloc als nòduls.
Factors que afavoreixen la seva aparició	<ul style="list-style-type: none">➤ N'hi ha d'intrínsecs, com factors hormonals, trastorns circulatoris, herència, diferents estats evolutius, pubertat, embaràs o menopausa.➤ N'hi ha d'extrínsecs, como dieta desequilibrada, estrès o hàbits posturals.
El tractament	<ul style="list-style-type: none">➤ Si hi ha una veritable causa hormonal, aquesta s'haurà d'abordar mitjançant tractament mèdic alhora que se segueix tractament dèrmic.➤ Si el factor hormonal no es considera causant, el tractament ha d'anar adreçat a millorar la circulació de retorn i el drenatge limfàtic, al costat d'uns bons hàbits de vida, fer exercici, dieta equilibrada, etc.➤ El tractament de la cel·lulitis ha de ser constant i seguit. S'ha de continuar encara que la cel·lulitis pràcticament hagi desaparegut, perquè si no, es tornarà a implantar.➤ Aquest tipus de tractament ha d'incloure:<ul style="list-style-type: none">• Exercici físic, amb el qual es pot combatre el sedentarisme que provoca la cel·lulitis.• Sauna, ja que l'alternança de fred i calor actua a manera de gimnàstica vascular.• Massatges i hidromassatges, que són efectius en el tractament de la cel·lulitis i a més es poden reforçar amb l'aplicació d'alguna crema de tractament.
Recordi	<ul style="list-style-type: none">➤ Seguir una dieta saludable, beure líquids, evitar l'abús de l'alcohol i el tabac.➤ Fer exercici i evitar la vida sedentària.➤ Utilitzar productes anticel·lulítics i l'aplicació d'aquests mitjançant massatges.