



### STAFF SOL QUINTANA ROO

La celulitis es la acumulación de tejido adiposo que afecta zonas del cuerpo como muslos, glúteos, piernas y abdomen, se desarrolla más en mujeres que en hombres, pues genera una especie de cúmulos de lípidos y otras sustancias que dan ese aspecto de piel de naranja, el cual se vuelve molesto para lucir bien, pero es posible llegar a disminuirla con una alimentación saludable y evitando ciertos alimentos que la provocan.

La celulitis afecta en mayor medida a las mujeres que a los hombres, esto se debe a que el contenido graso de los tejidos no tiene la misma proporción tanto en ellas como ellos, el hombre tiene de media un 15% de grasa frente a un 23% que tiene la mujer.

La grasa se almacena en ellas de forma dispersa en vientre, caderas y muslos, mientras que en ellos la grasa se fija en la zona del abdomen; Por otra parte, la celulitis es un fenómeno de

## Alimentos para combatir la celulitis

Escrito por Sol QuintanaRoo

Sábado, 30 de Junio de 2018 09:33

---

origen hormonal muy ligado a las fluctuaciones en los niveles de estrógenos, que son hormonas típicamente femeninas.

Otra de las causas que influye es la propia distribución de las células grasas en unos y en otros, mientras que en las mujeres los adipocitos se organizan perpendicularmente a la piel, en los hombres estos lo hacen de manera oblicua a la piel con lo cual se evita el efecto piel de naranja y se produce una menor deformación de los tejidos.

La piel es el órgano que refleja el daño causado por la celulitis, este órgano es imprescindible para la vida y está formado por tres capas, la epidermis que es la capa externa y su misión es la de reponer células y producir la melanina que da color a nuestra piel, la dermis, la capa intermedia y contiene vasos sanguíneos, terminaciones nerviosas y glándulas sudoríparas, y por último la hipodermis o tejido subcutáneo la cual contiene en su mayor parte las células que almacenan la grasa y que se denominan adipocitos.

Los adipocitos acumulan sustancia grasa con el fin de regular la temperatura corporal y amortiguar posibles impactos externos, cuando el almacenamiento de grasas no se armoniza con el desgaste de estas, se produce un aumento en la talla corporal. Así, los adipocitos o células grasas aumentan su tamaño y empujan la piel creando pequeños abultamientos o protuberancias que se manifiestan al exterior con el nombre de piel de naranja.

Los factores que generar este trastorno son relativos, la herencia es un factor importante pues aquellas mujeres que tengan antecedentes de obesidad y celulitis en su familia, pueden llegar a tener predisposición a padecerla.

Los cambios hormonales que se presentan en el transcurso de la vida como en la pubertad, produce una auténtica revolución de estrógenos, provocan acumulaciones de grasa en zonas como las caderas y los muslos, en el embarazo sucede cuando los niveles de hormonas se alteran, y en la etapa de la menopausia el cuerpo femenino presenta una mayor tendencia a acumular o almacenar grasas más que a quemarlas o consumirlas.

El sedentarismo también es otra de las principales causas de celulitis, la falta de actividad física contribuye a que la sangre no siga su curso con normalidad y se reactive la circulación, algo fundamental para no sufrir de este problema.

## **Alimentos para combatir la celulitis**

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Sábado, 30 de Junio de 2018 09:33

---

Otro factor que genera este mal es una mala ingesta de alimentos, pues se debe evitar el exceso de calorías y de grasas saturadas, así como consumir abundante sal, es importante beber agua en el día, evitar el cigarrillo, el alcohol, y bajar los niveles de estrés, ya que generan tensiones y dificulta la circulación.

La importancia de una alimentación saludable para disminuir la molesta celulitis es fundamental, evitar alimentos cargados de grasas y dulces contribuye a que mejores no solo el aspecto de la piel, también a cuidar tu salud.

### **Te indicaremos 5 alimentos que te ayudará a combatir la celulitis.**

#### **Semillas de girasol**

Están repletas de nutrientes contra la celulitis. Contienen vitamina E y B6, potasio, zinc, selenio, ayuda a fortalecer y reparar el tejido conectivo y puede actuar como un diurético natural. Se aconseja comerlas con moderación porque tienen muchas calorías.

#### **Verduras de hojas verdes**

Las verduras de hoja verde tienen efectos antiinflamatorios y son excelentes diuréticos naturales, como las espinacas, las acelgas, etc. La cantidad es importante, debes consumir una buena porción todos los días, también puedes hacer jugos con ellas para que te sea más fácil de consumir.

#### **Cebada**

Es buena contra la celulitis y el sobrepeso. No sólo es reducida en calorías, sino que también tiene el índice glucémico (IG) más bajo de todos los granos comunes. Los alimentos con bajo IG pueden reducir la ansiedad (lo cual podría conducir a la acumulación de grasa), ya que proporciona al organismo un suministro lento y constante de energía.

#### **La berenjena**

Esta verdura tiene un alto índice de potasio que estimula el drenaje linfático y elimina la retención de líquido, que es una de las causas de la celulitis. Los efectos benéficos, aumentan si se consume con salmón o una presa de pollo.

## **Alimentos para combatir la celulitis**

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Sábado, 30 de Junio de 2018 09:33

---

### **La piña**

También podrá ayudarte a que te liberes de la celulitis ya que tiene bromelina, que es una enzima que ayuda a degradar grasas, la piña es un diurético natural pero también posee una alta concentración de azúcar, de hecho es una de las frutas que más azúcar tiene, si vas a comerla, hazlo en el desayuno o a primeras horas de la tarde, nunca a la noche y no comas más de dos rodajas al día.

Fuente: Nutrición y salud YG