

Boletín Doctor Piza a tu Salud



Diciembre 2017

La llamada CELULITIS Un dolor de cabeza para las mujeres y algunos hombres

La celulitis es una alteración de la superficie de la piel que afecta al 95% de las mujeres.

El nombre es incorrecto ya que no es únicamente un proceso inflamatorio, aunque si conlleva cierto grado de inflamación del tejido graso subcutáneo. El nombre correcto es LIPODISTROFIA SUPERFICIAL GINECOIDE o también PIEL DE NARANJA, pero como es tan complicado, seguiremos usando el de celulitis.

Se sitúa principalmente en la región de la cintura pélvica, en las extremidades inferiores y el abdomen.

La causa, como siempre, la encontramos en las hormonas y no necesariamente se asocia a obesidad o sobrepeso. Se produce en la parte profunda de la piel llamada **Hipodermis** que, en el caso de las mujeres, es la que contiene en su mayor parte los adipocitos o células, que almacenan grasa. Los Adipocitos acumulan sustancias grasas con el fin de regular la temperatura corporal y amortiguar posibles impactos externos dando esa figura de contornos redondeados al cuerpo de la mujer que tanto agrada a ambos sexos.

Cuando se produce un aumento en la acumulación local de grasa deficiencias de la circulación y activación hormonal, se acumula en forma de montañitas que se delimitan



Doctor Piza a tu Salud es un espacio en la Web dedicado a proporcionar gratuitamente asesoría en el campo de la salud incluyendo nutrición, información médica básica, administración y organización de servicios de salud, procedimientos y temas novedosos y a la respuesta a comentarios y consultas de nuestros amigos.

Visítanos en facebook en <https://www.facebook.com/doctorpiza/>

por los ligamentos que unen la piel con los tejidos subyacentes (la fascia o aponeurosis de los músculos) y forman una especie de panal de abejas.

La genética y el ritmo de vida sedentario, son factores también importantes porque la falta de actividad física empeora la situación. La práctica de ejercicio activa la circulación sanguínea y el metabolismo de las células grasas.

Los Adipocitos aumentan su tamaño y empujan la piel creando pequeños abultamientos o protuberancias, que se manifiestan al exterior. O sea que la causa la

encontramos siempre en una sobrecarga de grasa localizada, provocada por el aumento de tamaño de los adipocitos.

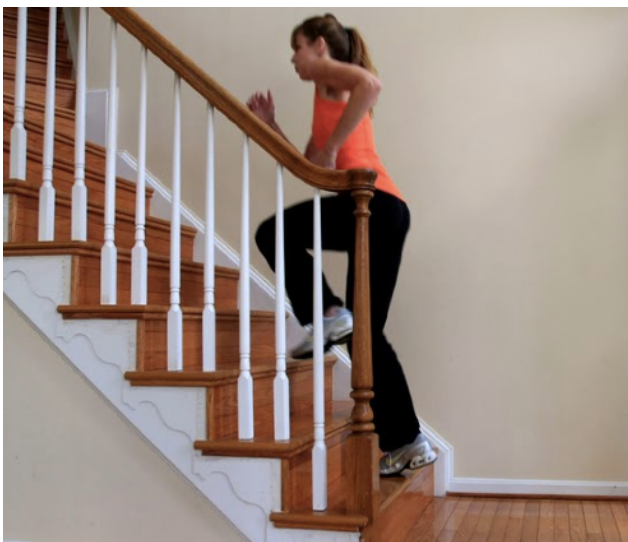
La celulitis suele ir acompañada de retención de agua, grasas y toxinas en el espacio intersticial o sea el que separa las células entre sí. También son frecuentes los problemas de circulación sanguínea y de una desorganización del tejido conjuntivo subcutáneo formando lo que se

Entre el 85 % y el 98 % de las mujeres después de la pubertad presentan algún grado de celulitis, siendo más frecuente en unas etnias que en otras. Parece haber un componente hormonal en su desarrollo; en los hombres es raro encontrar celulitis, y por esto se puede considerar un carácter sexual secundario. Cabe reseñar las diferencias hormonales entre hombres y mujeres, que propician que se dé la celulitis en un porcentaje mucho mayor que en los hombres. Las mujeres tienen dos hormonas, la progesterona y el estrógeno, que favorecen la acumulación de adiposidades de grasa y la retención de líquidos, dando como resultado la celulitis o piel de naranja.

conoce con **LIPO-EDEMA** que frecuentemente empeora la celulitis.

El mejor tratamiento como siempre, es la prevención, aunque se dan casos de niñas de menos de 5 años que ya la presentan y se basa en medidas higiénico-dietéticas como:

Manejo de una dieta adecuada. Tenemos la tendencia de pensar que los niños delgados **pueden comer lo que quieran** simplemente porque son delgados y tendemos a descuidar la calidad de los alimentos que les proporcionamos.



Recuerden que el niño antes de los 5 años es dependiente de los padres para su alimentación y que en esa etapa es que se producen los **HABITOS ALIMENTICIOS DE POR VIDA**. Es por eso muy importante que se les proporcione una adecuada cultura nutricional pensando, con base en las estadísticas actuales, que el 30% de ellos tendrán sobrepeso cuando cumplan 18 años y más de 45% la padecerán a los 30.

Se recomienda evitar comidas hiper-calóricas, con exceso de grasas y de carbohidratos (recordemos que por ejemplo, los helados comerciales contienen un 40% de grasa), el exceso de sal, el uso del tabaco, bebidas con gas, alcohol y los alimentos precocidos y muy condimentados.

Se aconseja un aporte de fibra adecuado para evitar el estreñimiento. Es recomendable no comer entre horas y respetar un horario regular de comidas evitando las variaciones bruscas de peso.

Practicar ejercicio con regularidad porque la falta de actividad física predisponen a la agravación de la celulitis. También se desaconseja permanecer periodos de tiempo largos en la misma posición (de pie o sentada) y cruzar las piernas.

Controlar la ansiedad y el estrés puesto que se ha demostrado que los trastornos psicológicos favorecen el proceso de formación de celulitis posiblemente por interacción **NEURO-HORMONAL** con producción de exceso de insulina y hormonas como los estrógenos y el cortisol.

Esta última hormona, el cortisol, la hormona predominante de la corteza suprarrenal, tiene mucha importancia porque aumenta el depósito de grasa subcutánea y se ha demostrado que el estrés con alimentación ansiosa, está relacionado con liberación de esa sustancia y otras relacionadas con la infamación.

Debemos evitar baños o duchas con agua muy caliente que producen una **VASO-DILATACIÓN** subcutánea y favorecen la acumulación de grasa y agua en ese tejido. Por eso se recomienda siempre acabar el baño o ducha con un chorro de agua fría que ayudará a estimular el drenaje linfático y la circulación venosa evitando la agravación del proceso. Se desaconseja el uso de ropas muy ajustadas.

En el tratamiento anticelulítico se combina la alimentación equilibrada con el ejercicio físico. En la actualidad aún no hay estudios científicos que aseguren la supresión definitiva del problema en los pacientes tratados con ninguna modalidad terapéutica.

Insistimos en que no hay mejor alternativa para prevenirla o mejorarla que los ejercicios físicos de actividad pro-

longada, pues los de corta actividad tenderán a consumir energía no adiposa del organismo. Es recomendable subir y bajar escaleras, trotar, para ejercitar principalmente las piernas y los glúteos que son las zonas donde suele acumularse la grasa en mayor medida. Procurar mantener un peso adecuado y realizar ejercicio físico es beneficioso para no agravar el efecto aunque no necesariamente lo hará desaparecer.

No está demostrado que beber agua o aplicarse cremas resuelva la presencia de la celulitis por el contrario, tratándose de las cremas, sus resultados son controvertidos y si se producen suelen aparecer a largo plazo.

Es preciso alertar sobre la mayoría de las cremas o geles anti celulitis y tener cuidado con sus componentes, que suelen ser la ginkgo biloba o el ácido retinoico; algunas de estas sustancias pueden producir una reacción alérgica, dermatitis de contacto y prurito y no mejoran el problema.

Los masajes, aunque sean enérgicos y dolorosos, no ayudan para la desaparición de la celulitis aunque pueden mejorar temporalmente mientras dura el efecto de drenaje linfático provocado por el masaje.

La liposucción no necesariamente resuelve la afección; pues la acumulación de grasa aparecerá inevitablemente si el individuo no cambia sus hábitos y procura alimentarse sanamente y recurrir a los ejercicios físicos. De igual manera, la mesoterapia tampoco garantiza la solución del problema, aunque ayuda a mejorar la acumulación de agua o lipoedema asociado.

La cirugía (dermo-lipectomías) puede ayudar en mayor medida cuando se realiza el corte o desprendimiento epidérmico de la capa grasosa. Este recurso sólo es recomendable cuando la celulitis ha alcanzado niveles alarmantes que afecta la calidad de vida del paciente.

La celulitis no conoce todavía un tratamiento efectivo comprobado. La clave consiste en la detección precoz y la instauración del tratamiento en la fase inicial de esta alteración. A partir de este momento, el tratamiento debe ser constante y sin interrupciones.



El tratamiento cosmético continuado mejora el aspecto y la textura de la piel afectada, limita las acumulaciones de grasa y previene complicaciones derivadas del proceso celulítico.

Puede ayudar el realizar frecuentemente un masaje suave que active la circulación (la ducha es un buen momento para realizar este tipo de masaje).

Actualmente se estudian la formulación de preparado o mesoterapia a base de cafeína, L-carnitina, phloridizina (extracto del manzano), colagenasas, elastasas, hidrolasas, oligoelementos (cinc, cobre, cobalto, manganeso), derivados del yodo, vitaminas (E, A, B, C...). Cremas a base de mentol, aceites esenciales y diversas plantas de acción anticelulítica (castaño de indias, abedul, ananas, centella asiática, garcinia cambaya, hiedra, meliloto,

salvi etc) pero ninguno tiene comprobación científica y definitivamente no son curativos a largo plazo.

El uso de radiofrecuencia y **VACUM TERAPIA** se ha promocionado y sus resultados son buenos en algunos casos

aunque no se puede garantizar un efecto duradero ni definitivo.

La CARBOXITERAPIA es uno de los tratamientos más novedosos. El origen de esta terapia se encuentra en la estación de Aguas Termales de Royat Francia, cuando un grupo de cardiólogos, en la década de los 50, aplican el tratamiento a pacientes que presentan diferentes enfermedades con un denominador común: déficit en la circulación sanguínea.

La celulitis se ha definido como una dermatopatía vasculopática. Es un proceso muy complejo en cuya fisiopatología hay como denominador común: un trastorno microcirculatorio a nivel local. Al no producirse un drenaje correcto de los adipocitos, los desechos e impurezas se acumulan de forma líquida al principio para adquirir después una consistencia espesa o gelatinosa.

La inyección de CO₂, como se aplica en la **carboxiterapia**, produce en la circulación una mejora del intercambio gaseoso, reestableciendo la microcirculación,

aumentando la cantidad y velocidad de flujo sanguíneo y rompiendo el círculo vicioso que se produce en los tejidos afectados.

La mejora en el intercambio gaseoso permite que el CO₂ sea utilizado para las reacciones metabólicas, entre la que se encuentra la combustión de las grasas (mecanismo por el cual se justifica la disminución del tamaño de los adipocitos; proceso oxidativo lipolítico fisiológico), a lo cual se suma la disminución de volumen del tejido entre los adipocitos por el mecanismo anteriormente expuesto. Esto da como resultado una mejora en la calidad de la piel, una disminución de volumen de la zona y el alivio de los síntomas que acompañan a la celulitis, como pesadez.

