

# La mini-GUIDA CONTRO LA RITENZIONE E LA CELLULITE



[www.veryfitnesspeople.com](http://www.veryfitnesspeople.com)

# Disclaimer

Questo servizio è strettamente fornito come consulenza.

Nicholas Dall'Angelo di VeryFitnessPeople non è un medico o né un dietologo registrato, ma un Personal Trainer certificato. Le informazioni fornite in questa guida sono frutto della sua esperienza e delle sue interpretazioni sulle ricerche scientifiche attualmente disponibili. I consigli in questo download sono indirizzate ad un pubblico adulto, in condizioni sane e di salute. Consultare sempre il proprio medico di fiducia per assicurarsi che le informazioni fornite siano appropriate alla vostra persona. Qualora soffrite di qualsiasi problema di salute o condizione pre-esistente, prego di consultare il vostro medico prima di seguire le informazioni da me riportate. Questo prodotto è solo a scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità per l'uso scorretto del materiale scaricato.

## Contatti

Il PDF è stato redatto da Nicholas Dall'Angelo.

Per qualsiasi contatto visitate

il profilo Facebook <https://www.facebook.com/veryfitness.people/>

oppure il sito web <https://veryfitnesspeople.com/>

Potrete trovare tutte le informazioni sul nostro servizio di coaching online.

Prima di iniziare, se posso chiederti un favore: **CONDIVIDI LA mini-GUIDA e consiglia ai tuoi amici il sito da cui scaricarla.** In questo modo anche loro potranno conoscerci e ricevere la mini-guida gratuitamente.

Condividetela su Instagram, Facebook e i vari social Network.

Questo ci aiuterà a portare un po' di informazione e a **sconfiggere alcuni errati miti sul fitness** ancora oggi esistenti.

Grazie di cuore a chi lo farà.

# CONTENUTO DELLA GUIDA

## Capitolo 1: Ritenzione Idrica.

- 1.1 Cos'è la Ritenzione Idrica.
- 1.2 Cause e tipologie.
- 1.3 L'alleato numero 1 per combatterla.
- 1.4 Alimenti ricchi di sodio.
- 1.5 Alimenti ricchi di potassio.
- 1.6 Potassio citrato.
- 1.7 Tisane.
- 1.8 Ritenzione causata da pillola o intolleranze.

## Capitolo 2: Cellulite.

- 2.1 La cellulite. Cos'è e come si forma.
- 2.2 I nostri tre alleati.
- 2.2 Fosfatidilcolina: cos'è e come usarla.
- 2.3 Rimedi naturali contro la cellulite.
- 2.4 Calzature, indumenti e postura.

## Conclusione.

# **CAPITOLO 1**

## **RITENZIONE IDRICA.**



### **1.1 Ritenzione Idrica: COS'È?**

La ritenzione idrica altro non è che l'accumulo di acqua e liquidi in una zona specifica del corpo, che spesso coincide con le zone di accumulo del grasso. È una problematica molto diffusa, **specialmente nel genere femminile**. Circa il 30% delle donne ne sono affette.

Colpisce per lo più addome, cosce, glutei e fianchi. La condizione tipica viene definita **edema**. Si tratta di un rigonfiamento del tessuto che causa in esso scarsa circolazione ed ossigenazione.

Per capire se siamo affetti da ritenzione idrica esistono due metodi.

Il primo, casalingo, consiste semplicemente nel premere per 2-3 secondi con un dito sopra la zona ipoteticamente interessata. Se al momento del rilascio della pressione, rimanesse ben visibile l'impronta del dito, siamo in presenza di ritenzione.

Il secondo metodo è invece scientifico. Prende il nome di “**esame del peso specifico delle urine**” e viene eseguito in ospedale.

## 1.2 Ritenzione: Cause e Tipologie.

Spesso il problema della ritenzione è ampiamente sopravvalutato. A volte viene data la colpa alla ritenzione quando in realtà, ciò che definiamo come acqua **è vero e proprio grasso**. È abbastanza facile esserne ingannati, se non si conosce bene l'aspetto del grasso e quello dell'acqua sotto-cutanea.

Le cause della ritenzione sono principalmente 4, così riassumibili:

- Alimentare: Causata da eccesso di sodio o intolleranze;
- Circolatoria: Dovuta a problemi o disturbi nel sistema linfatico e venoso;
- Farmacologica: Deriva da abuso di farmaci come pillola anticoncezionale, contraccettivi, anti-infiammatori;
- Secondaria: Legata a patologie piuttosto gravi come linfedema, ipertensione, insufficienza renale o problemi alla vescica e al fegato.

In questa mini-guida affronteremo quelle **alimentari** e quelle **farmacologiche** derivanti da pillola.

## 1.3 L'alleato numero uno per combatterla.

Potreste restare stupite da ciò che state per leggere, ma l'alleato numero uno per la vostra cellulite si chiama semplicemente **acqua naturale**.

Quando iniziano un percorso con noi, la maggioranza delle ragazze afferma di bere 1-1,5 litri al giorno. Questa è una quantità d'acqua **appena sufficiente a sopravvivere**. Il 90% delle persone affette da ritenzione lo sono proprio perché **NON BEVONO ABBASTANZA!**

A livello fisiologico i livelli di sodio e potassio sono regolati da un ormone, che si chiama aldosterone. Quando questo ormone nota una mancanza di sodio nell'organismo, invia "l'ordine" di trattenere liquidi in modo da poter attingere ad essi per prelevare il sodio di cui ha bisogno. Lo stesso ragionamento avviene nel caso in cui assumiamo troppo sodio. L'organismo trattiene liquidi per diluirne le concentrazioni plasmatiche.

Il potassio gioca un **ruolo fondamentale** nel bilanciamento del sodio e sulla ritenzione. Se qualche lettore segue le competizioni di body building, powerlifting o altri sport di questo genere, conoscerà bene la funzione della pompa sodio-potassio, fondamentale prima della gara.

Grazie ad essa è possibile **scaricare l'acqua sottocutanea** e perdere vari chilogrammi, in modo da poter rientrare nelle categorie minori.

Cosa fare quindi? Vediamo ora le due soluzioni più efficaci.

### **Soluzione numero uno.**

BERE **almeno 2,5 litri di acqua al giorno**, in modo da garantire al corpo un'idratazione sufficiente ad impedire il trattenimento di liquidi. Un elevato grado di attività fisica, il clima estivo, le caratteristiche fisiche personali, possono far sì che l'apporto idrico **vada aumentato**. Non di rado mi confronto con ragazze che assumono 3,5-4 litri di acqua al giorno e si trovano in uno stato d'idratazione perfetto.

So che ad alcune lettrici possa sembrare impossibile bere così tanta acqua, ma non lo è affatto. Non siete abituate, e quindi il vostro corpo non è in grado di inviarvi i segnali esatti.

Lo sapevi che spesso lo stimolo di fame e sete vengono confuse dal nostro cervello? A volte ci sentiamo affamati quando in realtà è sufficiente bere per far passare quella sensazione (**PROVARE PER CREDERE**).

Un consiglio molto semplice che ti posso dare è di iniziare a bere **1 bicchiere d'acqua ogni ora**. Indipendentemente dal fatto che tu abbia sete o no. Metti anche una sveglia se necessario, ma fallo. La sete è il segnale che siamo già disidratati, pertanto è meglio tenere lontano questo segnale.

## Soluzione numero due.

LIMITARE (ma NON ELIMINARE DEL TUTTO) il consumo di sodio e di cibi ricchi di sale, FAVORENDO invece quelli ricchi di potassio. Di seguito trovi un elenco dei cibi di entrambe le categorie.

Queste sono le 2 soluzioni ottimali per combattere ed affrontare la problematica “ritenzione idrica”. Inizia ora ad attuare questi accorgimenti, **in modo graduale**. Se stai bevendo 1 litro di acqua al giorno e passi, da un giorno all’altro a berne 3 litri, il tuo corpo, non essendo abituato, tratterà probabilmente parecchi liquidi.

Aumentando gradualmente l’apporto invece, otterrai sicuramente dei miglioramenti.

### **1.4 Alimenti ricchi di Sodio.**

Ordine in base al sodio contenuto per 100 gr di prodotto.

- Salsa di Soia
- Minestrone Liofilizzati
- Prosciutto di Parma
- Salmone Affumicato
- Salame
- Pecorino
- Pancetta
- Bresaola
- Coppa
- Salsiccia
- Patatine Fritte
- Aringhe
- Wurstel
- Taleggio
- Pizza
- Brie
- Grana
- Fontina
- Gorgonzola
- Parmigiano

Come avrai potuto notare leggendo l’elenco, molti dei prodotti ricchi di sodio sono affettati, formaggi e cibi preconfezionati. Tutti alimenti che in una sana alimentazione dovrebbero essere di gran lunga eliminati o **fortemente limitati**.

## 1.5 Alimenti ricchi di potassio.

- The in foglie
- Caffè Tostato
- Soia
- Fagioli
- Pepe Nero
- Albicocche
- Crusca di Frumento
- Piselli
- Lenticchie
- Pistacchi
- Uva
- Ceci
- Prugne
- Mandorle
- Datteri

Puoi invece notare qui, come molti alimenti siano invece salutari e **andrebbero consumati regolarmente**. Ho rimosso volontariamente alcuni alimenti ricchi di potassio NON salutari che avrebbero potuto trarvi in inganno.

## 1.6 Potassio Citrato.

Il “Potassio citrato” è la forma organica da preferire. In esso gli ioni di potassio sono legati all’acido citrico. I citrati, in quanto acidi organici, sono ampiamente diffusi nei vegetali e per tale motivo totalmente biodisponibili. Essi fungono da veicoli dei vari metalli attraverso la mucosa gastrointestinale.

Ma vediamo cosa attenderci da una integrazione ragionata e sensata di questo minerale:

- Miglior contrazione muscolare. Il potassio permette il regolare funzionamento di tutti i muscoli del corpo, regolando la trasmissione degli impulsi nervosi.
- Protezione del sistema scheletrico, dei capelli, della pelle. Il potassio mantiene costanti i livelli di fosforo e calcio, indispensabili per la salute di ossa e cute.
- Eliminazione dei liquidi in eccesso. **Contrasta la ritenzione idrica e la cellulite**, favorendo l’espulsione del sodio dall’interno della cellula.



- Regola il livello di pH. Ottimo regolatore dell'equilibrio acido-base. Fondamentale quando la dieta è sbilanciata verso alimenti acidificanti quali cereali e proteine.

Nel fitness, situazioni stressogene ed attività fisica intensa sono solo alcuni dei fattori che determinano carenza di potassio (si pensi che attraverso il sudore si può arrivare ad espellere fino ad 1 g di potassio).

Dal rapporto **costo/beneficio** direi senza alcun dubbio che, il potassio citrato, risulta essere un integratore da inserire in una corretta programmazione dietetica. **Le cose semplici funzionano sempre!!!**

## 1.7 Tisane.

Esistono molti integratori e tisane che, se assunti con regolarità e nelle giuste dosi, possono aiutare a combattere la ritenzione.

### Di seguito trovi i più efficaci:

- Betulla: da sempre conosciuta come diuretico e drenante. Si può sciogliere in acqua e bere l'infuso.
- Ciliegie: Mentre la polpa è ricca di sostanze antiossidanti e depurative, i peduncoli (i rametti a cui sono attaccate le ciliegie) possono essere decotti in acqua permettendone il rilascio dei principi attivi.
- Equiseto: Ricco di potassio e sali minerali. Ottimo anche per il rinforzo di unghie e denti, oltre che per combattere ritenzione e cellulite.
- Gramigna, pilosella, ippocastano sono altri estratti molto importanti che possono essere usati contro la ritenzione. La loro funzione principale è quella di aiutare il sistema linfatico a eliminare i liquidi e le tossine in eccesso.

Il mio consiglio è quello di preparare delle tisane mixando anche più estratti insieme. Non garantisco sul gusto finale però!

In erboristeria ed online, trovi dei composti in polvere o foglie già pronti e nelle giuste dosi. Infine ricordo la **verdura con effetto diuretico straordinario**. Gli asparagi, non devono mai mancare in un'alimentazione finalizzata alla perdita di liquidi e di ritenzione.

## 1.8 Ritenzione causata dalla pillola o da intolleranze.

Se dopo poche settimane dall'inizio dell'assunzione della pillola anticoncezionale ti ritrovi gonfia, e magari con vari chilogrammi in più, il motivo potrebbe essere ad una ritenzione molto grave causata proprio da questi contraccettivi.

Valuta con il tuo ginecologo la possibilità di sospenderla o cambiarla. **Non tutte le pillole la causano**, ma non è comunque un caso sporadico. Se durante il ciclo ti gonfi terribilmente, la soluzione è solo una: **fatti controllare!**

Un'ulteriore causa di ritenzione potrebbe essere dettata da intolleranze personali.

Nello specifico, il caso più ricorrente è **quella al lattosio**.

Il latte e i suoi derivati contengono spesso alte concentrazioni di sodio (specialmente i formaggi), oltre che galattosio e glucosio.

Quando si presentano delle intolleranze, esse possono portare ad accumulo di liquidi e ritenzione idrica. Il consiglio è quello di verificare di essere prive di esse mediante apposito test. Qualora i test risultino positivi a qualcosa, **eliminate o limitate fortemente** gli alimenti che vi verranno indicati.

# **CAPITOLO 2**

## **CELLULITE.**



### **2.1 Cellulite. Cos'è e come si forma.**

La cellulite altro non è che la classica pelle a “**buccia di arancia**”. Ognuno di noi possiede uno strato, sotto la propria cute, chiamato pannicolo adiposo. Esso funge da riserva di grasso, pronto ad essere trasformato in energia in caso di bisogno.

Il pannicolo presenta una sua struttura ed è sostenuto dal tessuto reticolare e dal collagene. Possiede un proprio sistema circolatorio (il **micro-circolo**) responsabile dell'ossigenazione, del trasporto dei nutrienti e dello smaltimento o della formazione del grasso.

La cellulite si forma quando queste cellule adipose si rompono e i trigliceridi vanno a depositarsi nelle zone circostanti alla rottura. Questo crea problemi e blocca il microcircolo, il quale non riuscendo più a consegnare ossigeno e nutrienti alle zone interessate, crea stagnazione e conseguente “buccia d’arancia”.

## 2.2 I nostri tre alleati.

Essendo la cellulite, uno dei problemi più diffusi **a livello mondiale**, non potevano certo mancare decine e decine di rimedi di qualsiasi tipo, che spesso si rivelano una vera e propria **perdita di tempo e denaro**.

Non credo ti stupirà sapere che i tre UNICI e PRINCIPALI alleati sono: Alimentazione, Allenamento e Riposo. Analizziamoli in maniera specifica.

### Allenamento.

Come sempre attorno a questo argomento c’è molta confusione, spesso creata da persone poco preparate e da riviste di scarsa qualità, che pur di vendere qualche copia scrivono un sacco di baggianate.

Se è vero che l’attività fisica in generale aiuta ad incrementare il proprio livello di benessere, quando si tratta di combattere la cellulite **non tutta l’attività fisica è consigliabile**. **La corsa per esempio, è una di quelle che andrebbero evitate**, in quanto ad ogni impatto con il suolo o il tappeto, crea dei micro-traumi e micro-lacerazioni in grado di peggiorare, la situazione.

Un **discorso analogo può essere fatto per la bicicletta**. Stare seduti per 40-50 minuti sul sellino comprime i glutei, impedendo quindi la regolare circolazione ed ossigenazione delle zone maggiormente interessate dalla cellulite.

Una buona seduta di spinning o una buona uscita in bicicletta, anti-cellulite prevedono periodi alternati in modo frequente di pedalate sedute a pedalate in piedi, in modo da aiutare la circolazione.

Esistono invece macchinari caldamente consigliati. Lo **stepper** in particolare, le **scale automatiche** e l’**ellittica**. Quest’ultime, favoriscono il lavoro aerobico nelle zone interessate, portando nutrienti e ossigeno in tutte le gambe e migliorando notevolmente la circolazione e il sistema cardio-vascolare.

**Esercizi di tonificazione**, a corpo libero o con i pesi, sono inoltre molto efficaci per rassodare ed ipertrofizzare i muscoli sottostanti al tessuto adiposo, favorendo l'irrorazione di ossigeno e sangue anche nel tessuto danneggiato dalla cellulite.

### **Alimentazione.**

Evitare cibi ricchi di grassi animali come formaggi o grassi fritti. Prediligere la verdura, specialmente a foglia verde, gli asparagi e spezie come peperoncino e il cayenne.

**Bere molto aiuta** a eliminare le tossine nelle zone interessate e a favorire un corretto funzionamento dell'organismo in generale. **Non dimentichiamo come Cellulite e ritenzione siano spesso collegate tra loro.**

Limitare infine l'uso di sale. Molti alimenti di uso comune ne contengono quantità sufficienti a coprire il nostro fabbisogno giornaliero. Prediligere per acque povere di sodio in modo da favorire ulteriormente la diuresi.

### **Riposo.**

Dormire minimo 7-8 ore a notte è fondamentale. Lo stress è determinante all'accumulo di tossine e quindi **potenzialmente correlato con il peggioramento della cellulite** già presente. Cercare di avere un sonno ristoratore, senza interruzioni o pause durante esso e mantenendo degli orari stabili, è davvero importante. Non solo per la cellulite ma per tutta una serie di motivazioni legate alla produzione ormonale del nostro corpo.

Queste sono linee guida generali che possono aiutare chiunque è affetto da questo problema.

## **2.3 Fosfatidilcolina: cos'è e come usarla.**

La fosfatidilcolina è un fosfolipide studiato da tempo per le sue numerose proprietà. Una tra le tante scoperte è quella di "sciogliere" il grasso con il quale essa viene a contatto.

Esiste un intervento ambulatoriale denominato **Lipodissolve**. Piccole quantità di questa sostanza vengono inserite sopra gli inestetismi della cellulite attraverso piccole punture locali. L'intervento non risulta assolutamente invasivo, anche se nei giorni seguenti, potrebbero comparire gonfiori, pruriti ed arrossamenti cutanei.

Questa tecnica è però limitata ad accumuli superficiali di misura ridotta. **Non è infatti efficace qualora, sotto la vostra cute, fosse depositato molto grasso.**

Anche i chirurghi estetici la utilizzano con successo in molte delle loro operazioni.

## **2.4 La centella, un rimedio naturale contro la cellulite.**

La centella, grazie alle proprietà delle sostanze contenute, viene da tempo proposta come rimedio super efficace anti-cellulite.

È costituita da foglie deve contenere non meno del 5% di derivati terpenici calcolati come asiaticoside.

### **I principi attivi della centella sono:**

- Asiaticoside e Madecassicoside (entrambi i composti possiedono attività antiinfiammatoria e favoriscono la guarigione delle ferite);
- Acidi Asiatico 30% e Madecassico 30%, frazione acida;
- Amminoacidi: lisina, acido glutammico, alanina, serina ed acido aspartico;
- Quercetina (riduttore della fragilità capillare);
- Acidi grassi, canfora e cineolo.

Possono inoltre essere usate 30 gocce di tintura madre 2-3 volte al giorno.

## **2.5 Calzature, indumenti e Postura.**

Restare sedute per molte ore, specialmente con le gambe accavallate, non favorisce la circolazione nei glutei (zona maggiormente interessata da cellulite).

Anche gli indumenti stretti e attillati potrebbero non essere la soluzione migliore ad arginare il problema.

Se sei costretta dal lavoro a stare seduta per molte ore, valuta la possibilità di alzarti anche solo per qualche minuto ogni 45-60 minuti e di fare qualche passo. Questo aiuterà la circolazione e il microcircolo a ripartire.

# CONCLUSIONE

## e ringraziamenti.



Con questa mini-guida mi auguro di poter aiutare tutte quelle persone che si trovano confuse e non hanno la minima idea di come raggiungere il loro obiettivo. Ricordo ancora quando mossi i primi passi nel mondo del fitness e so quanto possa essere frustrante non essere in grado di definire la giusta direzione da intraprendere.

Spero che abbiate compreso ed apprezzato il mio lavoro e che siate riusciti a chiarire quei concetti chiave su cui avevate dei dubbi.

Per qualsiasi richiesta, suggerimento o commento, consultate il nostro sito [www.veryfitnesspeople.com](http://www.veryfitnesspeople.com) o scriveteci all'indirizzo mail [info@veryfitnesspeople.com](mailto:info@veryfitnesspeople.com)

Non dimenticare di seguire le nostre pagine social di Instagram e Facebook.

Continua a leggere le nostre e-mail!

Alla prossima

***Nicholas Dall'Angelo di VeryFitnessPeople.***