
Piccoli rimedi per prevenire la cellulite

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

La ritenzione idrica è un disturbo che affligge trenta donne su cento, provocando gonfiore e antiestetici cuscinetti sulle cosce e sui fianchi. Spesso è dovuta ad uno stile di vita sbagliato: ecco qualche suggerimento per perdere i liquidi in eccesso

Antiestetici cuscinetti su cosce e fianchi che sembrano preannunciare la cellulite e diffuso senso di gonfiore: anche quest'anno la ritenzione idrica, l'accumulo cioè di liquidi nei tessuti, sta rovinando a molte italiane il fatidico momento della prova costume. Questo disturbo, infatti, interessa il trenta per cento delle donne e, in molti casi, è dovuto ad abitudini sbagliate.

Allora come correre ai ripari e cercare di condurre uno stile di vita più sano? Gli esperti, solitamente, consigliano di evitare il fumo e l'abuso di alcool, ridurre l'assunzione di sale e di alimenti troppo saporiti, come ad esempio snack ed insaccati, non indossare abiti troppo stretti e aumentare l'attività fisica.

Anche rimanere fermi, in piedi, per lungo tempo può contribuire a peggiorare la situazione: in questo caso si possono tendere e rilassare i muscoli delle gambe, si può fare qualche passo o alzarsi sulle punte.

È inoltre importante bere tanta acqua, almeno due litri al giorno, consumare fibre per prevenire la stipsi e inserire nella propria dieta tanti alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, cavolfiori, patate, kiwi. Al momento del bagno o della doccia, poi, può essere d'aiuto un lieve massaggio ai polpacci e alle cosce, da eseguire dal basso verso l'alto e qualche minuto di riposo con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo.