



CELLULITE: DAI PIEDI AL TORACE

Il termine Dermo Ipodermo Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica alias Cellulite, indica un'alterazione localizzata nel derma e nell'ipoderma che interessa il pannicolo adiposo, con caratteristiche edematose (accumulo di liquidi al di fuori dei vasi), di fibrosi (aumento delle fibre reticolari) e di sclerosi (aumento fibre elastiche e tessuto cicatriziale).

In pratica un'alterazione del microcircolo, in conseguenza della quale i vasi non sono in grado di portare ossigeno ai tessuti, nè di ripulirli da sostanze tossiche.

Una delle maggiori conseguenze è la Tossicosi progressiva dei tessuti coinvolti, soprattutto in zona trocanterica.

Questo già indirizza verso una terapia alimentare disintossicante, a base di acqua (3 l/die) e antiossidanti.

Tra i Fattori Aggravanti vanno segnalati la scarsa componente muscolare e i difetti nell'appoggio Plantare.

La prima si traduce in un'insufficienza della pompa muscolare e scarso tono del muscolo gluteo, con crollo gravitativo dei tessuti miofasciali che lo ricoprono.

Spostiamo l'attenzione sul secondo punto: il buon funzionamento dinamico del piede costituisce il segreto operativo più importante del sistema linfo-venoso degli arti inferiori.

Il piede esercita un'azione di compressione sulle strutture vascolari, per facilitare il ritorno del sangue e della linfa; questo perchè gli arti inferiori non usufruiscono della spinta diretta di una pompa pulsante come il cuore. All'interno del piede troviamo due strutture particolarmente importanti:

- a) soletta venosa di Lejars: una rete di capillari la cui spremitura facilita il ritorno linfo-venoso verso l'alto.
- b) Triangolo della Volta: una struttura architettonica, situata nella parte più profonda del piede, che contiene le più importanti vene profonde: le vene plantari interne ed esterne. La spremitura di queste vene, ad ogni passo e movimento significativo, rappresenta il vero cuore periferico e la più importante funzione vascolare del piede.

Le cattive abitudini applicate alla vita di relazione stravolgono la funzionalità del piede a partire dall'uso smodato dei tacchi. Quando il soggetto è a piedi nudi, in stazione eretta, il peso del corpo si ripartisce per il 57% sul retropiede e per il 43% sull'avampiede. Con un tacco di ad esempio 6 cm, il peso del corpo grava per il 75% sull'avampiede e per il 25 % sul retropiede. Con un tacco superiore ai 6 cm il peso del corpo finisce per gravare per il 90-100% sull'avampiede e per il 10 - 0% sul retropiede.

Quali sono le conseguenze? Parecchie e nessuna positiva:

- inibizione della Soletta Venosa di Lejars e del Triangolo della Volta
- incremento della lordosi lombare, ptosi viscerale, decremento della peristalsi intestinale

- retrazioni nella catena della statica posteriore

Un peso da non sottovalutare nella terapia cellulitica è ricoperto dalla connessione tra Meccanismi respiratori e sistema linfatico. Come detto una delle conseguenze della cellulite è la formazione di edemi. Il sistema linfatico ha il compito di drenare i liquidi in eccesso dallo spazio extracellulare tramite una rete di vasi linfatici. I tronchi linfatici principali sono:

1. dotto linfatico destro: riceve la linfa proveniente dal quadrante superiore destro (arto superiore destro, collo, viso)
2. dotto toracico: drena la linfa dal resto del corpo

qual'è la connessione tra sistema linfatico e cellulite? Perché è importante un lavoro sui muscoli respiratori?

Immagini ottenute ai raggi X dopo l'iniezione di sostanze traccianti, mostrano che la linfa si riversa nelle vene centrali molto rapidamente al massimo della fase inspiratoria.

Studi recenti hanno dimostrato che la linfa del Dotto Toracico è letteralmente pompata nel sistema venoso durante la fase di inspirazione.

La quantità di iniezione di linfa è proporzionale alla profondità dell'inspirazione.

Ricordiamo comunque che la maggior parte del flusso linfatico del corpo deriva dalla contrazione dei muscoli scheletrici; quando questi si contraggono spremono i vasi linfatici e spingono la linfa in avanti. Durante l'attività fisica il flusso linfatico può aumentare da 10 a 15 volte.

I punti esaminati ci dicono che un'efficace terapia anti-cellulitica deve per forza prevedere l'intervento di un team di professionisti, ognuno dei quali lavorerà su un tassello per arrivare ad un risultato finale soddisfacente. A partire da una terapia alimentare opportuna; un lavoro sul diaframma, muscolo respiratorio per eccellenza; allenare la propriocettività e la funzionalità del piede, infine un allenamento fisico ad hoc.

Per questo motivo nel prossimo articolo avizzeremo una proposta di allenamento, un pò diversa.

nel frattempo, buon allenamento a tutti

Guido Bruscia

- tratto dal libro DONNE IN PALESTRA:L'ALLENAMENTO GIUSTO di Guido Bruscia