



Esta afección se produce por la acumulación irregular de grasa, líquidos y toxinas bajo la piel

## ¿Ultrasonido, cremas, drenajes, dietas, ejercicios?: arme su propio plan para combatir la celulitis

**Especialistas aconsejan reducir consumo de azúcares refinadas, alcohol y sal.**

BANYELIZ MUÑOZ

Queda poco para que llegue el verano y no hay nada más desagradable que andar en traje de baño o bikini y que se vea el cuerpo con celulitis. Se trata de una afección cutánea común e inofensiva que, de hecho, los especialistas médicos no la consideran como una enfermedad, sino que se trata de una alteración estética de la superficie de la piel. ¿Hay alguna manera de acabar con ella?

La nutrióloga María José Escaffi, directora médica de la clínica Metabólico, un centro de nutrición y metabolismo, describe a la celulitis como una protrusión del tejido adiposo superficial hacia la dermis. "Típicamente, se asocia con hipertrofia del tejido adiposo subyacente, con trastornos circulatorios y linfáticos, además de inflamación", explica.

En general, dice que afecta mayormente a la región gluteofemoral y casi no se ve en hombres. "Afecta a más del 85% de las mujeres sobre los 20 años y no necesariamente se correlaciona con el índice de masa corporal (IMC)", precisa.

La especialista asegura que el manejo de esta afección es bastante complejo. "Más que cremas, la terapia física es mucho más efectiva. Y entre ellas se puede aplicar medias de compresión, los drenajes linfáticos, ondas de choque y HIFU", aporta. El HIFU es la aplicación de ultrasonido de alta frecuencia, para remodelar el tejido.

Una mirada similar tiene Vanesa Alvear, jefa de Dermocosmética de Farmacias Ahumada: "La celulitis es una afección cutánea que afecta principalmente a las mujeres, y consiste en la acumulación irregular de grasa, líquidos y toxinas bajo la piel, asociados a una mala microcirculación venosa y linfática. Esto genera una piel con apariencia de hendiduras y protuberancias, coloquialmente llamada piel de naranja".

"Además, suele estar localizada en la zona de los muslos, glúteos y abdomen, y puede verse aumentada por factores como el sobrepeso, cambios hormonales, problemas circulatorios, consumo de tabaco y sedentarismo, entre otros", explica.



El sérum Lavida actúa penetrando las capas profundas de la piel.

### ¿Cómo afecta al cuerpo?

"La celulitis es muy común y suele ser inofensiva en la mayoría de los casos, representando un problema estético para la mayoría de las personas que la padecen. Esto, no obstante, sí podría significar problemas de autoestima. En casos de celulitis más severos, como la celulitis edematosa, que se caracteriza por presentar una excesiva retención de líquidos en la parte inferior de las piernas, puede haber dolor que resulte incapacitante y estos casos deben ser tratados por un médico especialista".

### ¿Qué hábitos aconseja?

"Es importante reducir el consumo de azúcares refinados, alcohol (que acumula toxinas) y sal (que retiene líquidos). Realizar deporte ayuda mucho a combatir la celulitis, ya que mejora el tono muscular y mejora la circulación sanguínea".

### ¿Y en cuanto a tratamientos tópicos?

"Existen variadas opciones que ayudan a combatir la celulitis, como son la radiofrecuencia, cavitación y la mesoterapia, y cremas con activos como cafeína, L-carnitina, ginkgo biloba,

centella asiática o ácido retinoico, que ayudarán a mejorar la microcirculación y a reducir la apariencia de la celulitis. Pero lo importante es ser constante, tanto en un estilo de vida saludable y mantener los tratamientos a lo largo del tiempo".

### Mejor circulación

Macarena Yáñez, brand manager de la tienda Coreana Chile, quienes proveen Lavida, un sérum corporal anticelulitis, complementa que esta afección sucede cuando la grasa debajo de la piel empuja contra el tejido conectivo, creando esa textura irregular. "Es muy común en mujeres: al menos el 80% de ellas lo tiene. Su aparición se debe a muchos factores tales como la genética, el estilo de vida, cambios hormonales y la alimentación, entre otros", cuenta.

"La celulitis afecta la apariencia de la piel, generando pequeños hoyitos o bultos que le dan una textura irregular, principalmente a causa de las células de grasa que se acumulan debajo de ella", indica.

### ¿Cómo trabaja su producto?

"Este sérum actúa penetrando las

capas profundas de la piel, ayudando a tensar su superficie, incrementando la elasticidad de la piel. Su uso continuo alisa el aspecto rugoso de la piel con celulitis, mejorando la circulación sanguínea y la retención de líquidos".

### ¿Qué principios activos incorpora?

"Dentro de sus ingredientes se encuentra un hesperidín, que es un tipo de flavonoide presente en algunos cítricos, que actúa elevando la temperatura corporal rápidamente y estimulando la circulación sanguínea. También cuenta con extracto de trufa, que actúa desintoxicando y reduciendo el edema que causa la celulitis.

### ¿Cómo se usa y cada cuánto?

"Recomendamos utilizarlo a diario en la mañana y en la noche, aplicándolo sobre la piel limpia y seca, masajeando suavemente durante 10-15 minutos para facilitar la absorción y potenciar los resultados de los principios activos".

### ¿Cuándo se ven los resultados?

"Inmediatamente después de la aplicación. El producto mejora la circulación sanguínea y temperatura corporal".