

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Γνωρίζουμε ότι με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

- μηροί
- γλουτοί
- εσωτερικό των μπράτσων
- στομάχι
- κοιλιά
- γάμπες

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά, όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα. Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Η γυναίκα θα πρέπει:

- Να περιορίσει ή, ακόμα καλύτερα, να διακόψει το κάπνισμα και να κάνει κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο.
- Να γίνει πιο δραστήρια στην καθημερινότητά της και να προσπαθήσει, αν αυτό είναι δυνατό, να κάνει οργανωμένη άσκηση (γυμναστήριο, κάποιο σπορ, πεζοπορία).

- Να κάνει έναν καλό ορμονικό έλεγχο και να συμβουλευτεί το γιατρό της.
- Όσον αφορά το βάρος της, θα πρέπει να επιδιώξει την απόκτηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους, που καθορίζεται από το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI). Για να έχουμε ιδανικό βάρος, ο λόγος αυτός πρέπει να δίνει ένα καθαρό νούμερο μέχρι 25. Όταν δίνει μεγαλύτερες τιμές, τότε στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο κατατάσσεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Οι διατροφικές συστάσεις και τα σημεία που πρέπει να προσέξει η γυναίκα που αντιμετωπίζει το "πρόβλημα" αυτό είναι οι παρακάτω:

Μειωμένη πρόσληψη λίπους, και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους: Είναι το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα. Ακόμα θα πρέπει να αποφεύγεται η αύξηση του σωματικού βάρους και η ανάπτυξη της παχυσαρκίας, που και τα δύο συμβάλλουν στην εμφάνιση και την επιδείνωση της κυτταρίτιδας.

Νερό: θα πρέπει να υπάρχει καλή κατανάλωση νερού, παράλληλα με τα γεύματα της ημέρας (και όχι με τα γεύματα), ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός και τα διάφορα συστήματα του σώματος (π.χ. γαστρεντερικό).

Μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων (υδατανθράκων): πρέπει να περιοριστούν τα απλά σάκχαρα (π.χ. ζάχαρη). Η ζάχαρη είναι μια μορφή υδατάνθρακα που βρίσκεται παντού και έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Δεν είναι μόνο τα γλυκά και όσες τροφές είναι φανερό ότι περιέχουν πολλά ζάχαρα λόγω γεύσης (μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μέλι, μαρμελάδες).

Μην ξεχνάτε ότι η δυσκοιλιότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή επιδείνωση της κυτταρίτιδας. Έτσι, θα πρέπει να υπάρχουν άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια.

Μειωμένο αλάτι: το αλάτι, όπως ξέρουμε, προκαλεί κατακράτηση υγρών. Έτσι, θα πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές, καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό. Τροφές όπως παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ θα πρέπει να ελέγχουμε την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια της μαγειρικής παρασκευής. Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού ή φαγητού "fast food", αφού σε αυτά τα τρόφιμα η περιεκτικότητα σε αλάτι είναι υψηλή.

Άλλες σχετικές συστάσεις:

- Μειωμένη πρόσληψη αλκοόλ.
- Αποφυγή καπνίσματος.
- Έντονη φυσική δραστηριότητα καθημερινά: από το απλό περπάτημα ως το γυμναστήριο. Η κάθε μορφής άσκηση συμβάλλει στην καύση θερμίδων, στην καλύτερη αιμάτωση των ιστών και κυκλοφορία του αίματος, καθώς και στη διατήρηση ή απώλεια του σωματικού βάρους.