

PROBLEMI ORMONALI A FIOR DI PELLE

I rapporti tra aspetto fisico e sviluppo della personalità sono complessi, ma non vi è dubbio che la gratificazione estetica sia molto importante per un buon equilibrio psicologico. Il concetto di salute non è più inteso come <<oggettiva assenza di malattia>>, ma come <<stato soggettivo di benessere>>, di cui l'<<immagine>> è una componente importante.

Tre patologie, *cellulite*, *acne* e *irsutismo*, pur non essendo malattie gravi, possono ugualmente far star male per il coinvolgimento psicologico che qualunque danno estetico determina. Ne parliamo qui perché anche in queste patologie è possibile attuare una certa prevenzione.

LA CELLULITE

La cellulite è certamente l'inestetismo femminile più diffuso al mondo e uno dei maggiori nemici della bellezza femminile.

Il termine non è scientificamente esatto, non trattandosi di un processo infiammatorio, come invece farebbe pensare la desinenza <ite>>. La definizione corretta, seppure molto astrusa, è *pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica*, perchè interessa il pannicolo adiposo sottocutaneo di alcune specifiche zone del corpo, perchè vi è un *edema* (cioè un eccesso di liquidi negli spazi interstiziali extracellulari) e perchè, infine, vi è una *degenerazione sclerotica* (indurimento) della fibre connettivali del tessuto interessato.

La causa di questa anomalia è probabilmente la rottura di un delicato equilibrio fisiologico esistente tra il grasso depositato sotto il derma, la circolazione linfatica e la circolazione sanguigna che colpisce in prevalenza la parte interna ed esterna delle cosce, i glutei, i contorni del bacino, l'interno del ginocchio, l'addome, l'interno delle braccia, la base della nuca.

Non sono ancora del tutto chiari i meccanismi attraverso cui si instaura quest'alterazione, che interessa circa l'80% delle donne, dalla pubertà alla post-menopausa. Poichè si tratta di un <<privilegio>> quasi esclusivamente femminile è molto probabile che un ruolo essenziale lo svolgono gli ormoni.

Si suppone che alla base vi sia un'alterazione (probabilmente per una predisposizione genetica) del rapporto fra androgeni ed estrogeni, per la prevalenza di questi ultimi, e che in quell'invidiato 20% di donne che ne è esente ci sia qualche <<stimmata di mascolinità>> (ma forse è solo una malignità dettata, appunto, dall'invidia).

L'eccesso di estrogeni *aumenterebbe la permeabilità delle pareti vasali del microcircolo*, la parte termina per cui una maggiore quantità di liquido plasmatico filtra negli spazi interstiziali extracellulari, determinando l'iniziale edema.

E' esperienza comune a molte donne, infatti, sentirsi <<più gonfie>> in alcuni periodi del ciclo mestruale, proprio quando sono maggiori i livelli di estrogeni. Ad ulteriore conferma dell'ipotesi ormonale, la gravidanza è considerato un periodo critico per l'insorgenza della cellulite, in quanto è un periodo in cui l'organismo femminile è esposto per un tempo prolungato ad alti livelli di estrogeni, che avrebbero il compito di <<rilassare>> i tessuti del bacino e dintorni, per agevolare il parto.

Si ritiene, tuttavia, che il solo effetto ormonale non sia sufficiente a spiegare completamente tutto il processo cellulitico, ed è stato ipotizzato il concorso determinante, anche in questo caso, di alcuni *fattori ambientali modificabili* che agiscono in modo sinergico, quali:

- *alimentazione scorretta;*
- *mancaza di attività fisica;*
- *obesità;*
- *postura sbagliata;*
- *stress;*
- *stipsi;*
- *disfunzione tiroidea;*
- *abuso di sale e alcol;*
- *uso di scarpe con tacchi alti;*
- *uso di abiti e accessori molto stretti;*
- *uso di gambaletti e calze autoreggenti;*
- *fumo.*

.Molti di questi fattori (vita sedentaria, indumenti troppo attillati, postura sbaliata, come gambe frequentemente accavallate o troppo tempo in piedi immobili, fumo, e ancora la gravidanza, ma in questo caso per un ostacolo meccanico al ritorno del sangue venoso verso l'alto), sono situazioni che rallentano la circolazione degli arti inferiori.

Con un'alimentazione non corretta (iper calorica, iperlipidica e ipersodica), vengono superate le possibilità disintossicanti del fegato e di smaltimento degli emuntori (reni e cute), per cui persistono in circolo scorie che, filtrando attraverso le pareti vasali laddove queste sono più permeabili, contribuiscono a trattenere acqua negli spazi extracellulari per un meccanismo di osmosi, peggiorando l'edema. E' importante che possa svolgersi normalmente il ritorno del sangue venoso dagli arti inferiori al cuore, ritorno agevolato della <<spremitura>>, che avviene ad ogni passo, di una speciale spugna situata a livello plantare e calcaneare dei piedi, e dalla contrazione dei muscoli della gamba e della coscia, che esercitano una pressione laterale sui vasi.

Se per una vita eccessivamente sedentaria questi due meccanismi non sono sfruttati in tutta la loro efficacia, si ha un rallentamento della circolazione per cui, ancora una volta, una maggiore filtrazione di liquidi. Man mano che l'edema aumenta, diviene sempre più difficile l'apporto di sostanze nutritive e di ossigeno ai tessuti interessati, che per questo motivo diventano metabolicamente sempre più torpidi, quasi corpi estereanei che stimolano la proliferazione di fibre connettivali che li incapsulano.

Se non contrastata la cellulite evolve per fasi successive, passando da uno stadio di edema, semplice ritenzione di acqua (*cellulite edematosa*), fino a processi sempre più severi e più difficilmente reversibili (*cellulite fibrosa*, caratterizzata da un'aspetto a buccia d'arancia), a lesioni permanenti, clinicamente sono evidenti come nodosità dolenti e dure del sottocute ((*cellulite sclerotica* caratterizzata aspetto a materasso). In questo processo sono coinvolti anche accumuli di tessuto adiposo, che però è difficilissimo sciogliere, anche con le diete più drastiche.

La cellulite tende a manifestarsi sempre più in giovane età, per cui i tentativi di prevenzione devono essere sempre più precoci.

Se non è possibile modificare l'assetto ormonale, è possibile incidere sugli altri fattori predisponenti, che agiscono sia singolarmente che in combinazione fra loro.

La cosa richiede volontà ed impegno. Abbandonarsi passivamente a massaggi e a strumentazioni varie non sempre è utile e a volte può essere dannoso.

Un programma di prevenzione veramente efficace prevede l'interazione di attività fisica costante, massaggi linfodrenanti mirati, eventualmente cure termali specifiche. Sul piano dietetico è consigliabile seguire un'alimentazione equilibrata, limitando quei cibi che, sovraccaricando il fegato, rendono laboriosi i processi digestivi (le salse, i sughi, i salumi, gli insaccati, i fritti di ogni genere, le carni affumicate, la maionese, le lumache, il caviale, i crauti, i dadi per brodo, il cioccolato, la panna, i super-alcolici) e incrementando, invece, il consumo di verdure, possibilmente crude, e di frutta (escludendo banane e frutta secca); preferendo i cereali integrali, i formaggi freschi e magri, le carni magre (in preferenza bianche) e il pesce; usando pochi condimenti, preferibilmente vegetali; bevendo molta acqua oligominerale (almeno un litro e mezzo al dì), meglio se lontano dai pasti; limitando il caffè e il the; abolendo le bevande gasate e dolcificate; riducendo il sale (e tutti gli alimenti salati) per la proprietà che ha di trattenere i liquidi, ma adottando molte spezie e comuni continenti (timo, zafferano, maggiorana, rosmarino, basilico).

Imperativo abolire il fumo, per l'effetto notoriamente nocivo sul microcircolo e di aumento dei radicali liberi che anticipano l'invecchiamento cutaneo.

E' raccomandabile una regolare attività fisica per sviluppare una buona muscolatura degli arti inferiori: camminare di buon passo, correre, pedalare a ritmo blando con bicicletta o cyclette.

Sono da evitare gli abiti troppo attillati, le scarpe col tacco a spillo (o comunque più alto di quattro centimetri), in modo che la spugna plantare possa svolgere la sua funzione di <<cuore periferico>>.