

Los alimentos que pueden ayudar a combatir la celulitis

Publicado el: 10-12-2019

Cocinar nuestros platos con alimentos naturales, frescos y ricos en antioxidantes naturales nos ayudará a la prevención

¿Es posible evitar, o **reducir, la celulitis**? Esta pregunta, que seguro que alguna vez te ha cruzado la mente, tiene una respuesta afirmativa. Aunque una vez que aparece es complicado deshacernos de ella, unos buenos hábitos de alimentación y de vida pueden prevenir la aparición de la temida celulitis, o mejorarla.

Explica la dietista-nutricionista de Alimmenta [Alimmenta](#) Adriana Oroz, que aunque la celulitis técnicamente «es una inflamación de los tejidos que están debajo de la piel», a la que nos referimos nosotros suele ser una "**acumulación de grasa**, que altera la circulación y la estructura del tejido celular y graso, debajo de la piel, formándose un tejido parecido a la gelatina".

Aunque las personas que sufren **sobrepeso y obesidad** son las más propensas a tener celulitis, no es siempre así. "También puede aparecer en personas de peso normal o de constitución delgada", comenta Adriana Oroz y continúa: "Puede ser por varias causas como alteraciones vasculares, endocrinas, predisposición genética o sedentarismo".

Comenta la nutricionista-dietista que las **mujeres tienen más riesgo** de desarrollarla, debido a la producción de estrógenos, y "a que tienen un tejido más blanco y flexible que el hombre debido a una mayor acumulación de tejido graso y líquidos en determinadas partes del cuerpo (muslos o caderas)"

La alimentación cumple un papel fundamental en la prevención y desaparición de la celulitis. Adriana Oroz recuerda que esta "**no representa un riesgo de salud importante**, únicamente es un problema estético», así como que «una vez ha aparecido es más difícil deshacernos de ella, por lo que la prevención es muy importante".

Para prevenir la aparición de celulitis, la nutricionista nos recomienda tener una alimentación equilibrada, variada y basada en **alimentos naturales, frescos y ricos en antioxidantes** naturales. Para ello, debemos incluir en nuestra dieta de manera frecuente: frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos o semillas, granos integrales, proteínas de alto valor biológico (carnes magras, huevo, pescado...) y grasas saludables (aceite de oliva, aceitunas o aguacate).

Dado que la celulitis que nos preocupa es, al final, una acumulación de grasa, comenta la nutricionista-dietista que debemos **evitar tomar alimentos** ultra procesados, ya que estos son ricos en grasas de baja calidad trans y saturadas, así como azúcares simples y sodio. Por esto recomienda evitar el consumo de comidas como bollería, dulces, salsas procesadas, embutidos, platos cocinados, helados, refrescos y zumos envasados.

Por último, Adriana Oroz comenta el importante papel que juegan la **hidratación y el deporte** en la prevención y mejora de la celulitis. "Una correcta hidratación con una ingesta regular de agua es importante para mantener la piel hidratada. También, se recomienda **dejar todas las bebidas alcohólicas, azucaradas o edulcoradas**", comenta, así como recuerda que el deporte es "importantísimo", ya que de esta manera se "mejora la circulación sanguínea y la eliminación de

los líquidos», así como ayuda al «mantenimiento de unos niveles de grasa corporal adecuados y un tono muscular más firme».

Los mejores deportes para reducir la celulitis

Aunque evitar el sedentarismo y toda actividad física puede ayudarnos con la aparición de celulitis, hay ciertos deportes que pueden conseguir mejorar nuestra celulitis ya que trabajan las principales zonas del cuerpo en las que irrumpe: muslos, glúteos y cadera.

- **Running:** Si se practica de forma regular ayudará a eliminar la celulitis ya que favorece el consumo del tejido adiposo del cuerpo.

- **Yoga:** Al contar con diferentes posturas con el yoga se estimulan diferentes zonas como piernas, abdomen y glúteo.

- **HIIT:** Con este deporte lograrás mejorar la actividad cardiovascular, la fuerza y la resistencia.

- **Fitboxing:** Ayuda a quemar calorías, se gana fuerza y resistencia y combate el estrés. Todas ellas contribuyen a la reducción de la celulitis.

Fuente: <https://netsaluti.com>