PELE lisinha #euquero

Olhou no espelho e percebeu que a celulite resolveu aparecer? Com mudanças de hábito e cuidados dá para mudar isso rapidinho!

por ALINE MARCHIORI | **ilustração** ISABELA SANTOS

OMG, O QUE É ISSO?

Você se olhou no espelho e percebeu que em seu bumbum tem alguns furinhos? Alerta: celulite! A celulite são os relevos na pele causados pelo acúmulo de gordura, água e toxinas nas células. Esse acúmulo faz que elas inchem, deixando a pele com desníveis. Ela costuma dar os primeiros sinais na adolescência ou quando há o início do uso de anticoncepcionais. Os lugares que mais sofrem são as coxas e o bumbum, porém, a barriga também pode ser afetada. Para evitar que isso aconteça, o ideal é ter uma alimentação saudável e fazer exercícios físicos. Usar calças apertadas demais, beber muito refrigerante e ficar sentada o dia todo também podem contribuir para o seu aparecimento.

Quem deu as dicas: dr. Claudio Wulkan, dermatologista clínico e cirúrgico, e dra. Michele Haikal, dermatologista especialista em medicina antienvelhecimento e ciências nutricionais.

Bora mudar essa situação?

Se a celulite a incomoda, a boa notícia é que dá para mandá-la para bem longe. Sabe aquele creminho que você comprou e que se diz milagroso? Então, ele pode auxiliar no tratamento, porém, não resolve nada sozinho, pois os cremes pouco penetram abaixo da epiderme e a celulite fica bem abaixo disso, na gordura subcutânea. O tratamento ideal deve ser aquele indicado especialmente para o seu tipo de corpo após uma análise metabólica. Além da reeducação alimentar e de exercícios, também existem os procedimentos estéticos, como a drenagem linfática, massagem modeladora, radiofrequência, infravermelho, etc., que dão bons resultados. Procure um médico dermatologista para que ele possa avaliar o grau da sua celulite e indicar o tratamento correto.

Celulite x estria

Muita gente se confunde, porém, são coisas diferentes. As estrias são cicatrizes que se formam após a destruição das fibras elásticas da pele, geralmente causadas por ganho e perda de peso. A aparência também é diferente, as estrias são "linhas" brancas ou vermelhas/rosadas na pele.

De olho no prato

Uma alimentação balanceada + ingerir água na quantidade correta (pelo menos 1,5 litro por dia!) = pele lisinha, sem celulite nenhuma. Esta equação é certa para quem quer se ver livre dos "furinhos" e ter uma pele inacrê. A verdade é que não existem alimentos milagrosos, mas alguns podem dar aquela forcinha no tratamento/prevenção da celulite. Aposte no chá-verde, chá de hibisco, nos alimentos ricos em 3-indol-carbinol, como couve-de-bruxelas, repolho, brócolis, nos ricos em selênio, como a castanha-do-pará, e nos que contêm iodo, como os peixes do mar.