

INFORMACIÓN ADICIONAL

Tipos de grasa corporal

El cuerpo acumula grasas en muchas áreas del cuerpo. Es bien conocido que el exceso de grasas puede incrementar el riesgo a desarrollar ciertas enfermedades. Sin embargo, también es bastante claro que la localización en donde se acumulan estas grasas juegan un papel importante en la salud y en futuras condiciones médicas. **La grasa visceral** es la que rodea los órganos internos y bajo los músculos. Este tipo de grasa es más difícil de eliminar y juegan un rol importante en ciertos tipos de enfermedades crónicas.

La **grasa subcutánea** es la que se encuentra cerca de la superficie de la piel y altera la silueta, sin embargo no supone ningún riesgo para la salud. Esta grasa es relativamente fácil de eliminar y acarrea menos potencial de problemas de salud comparadas con la grasa visceral. Es este tipo de grasa la que se trata en tratamientos de adelgazamiento y anticelulíticos.

La celulitis

Forma parte de la grasa subcutánea. Es una alteración edematoso-fibroesclerótica que no puede considerarse como una simple alteración estética corporal o como una adiposidad localizada. **Es una patología que afecta no solo a las células grasas del tejido subcutáneo sino también al tejido intersticial y a los capilares.**

Se puede considerar un estado reaccional de los tejidos conjuntivo y adiposo que presentan una hiperviscosidad de la sustancia fundamental y una hipertrofia de las células adiposas, que finalmente produce una esclerosis.

A causa de una acumulación anormal de agua y toxinas en el tejido subcutáneo provocando se produce una ralentización de la circulación, una

alteración de los intercambios celulares y una alteración de la estructura del Tejido Celular Subcutáneo, el Tejido Adiposo y la micro circulación sanguínea.

La celulitis no es un simple cúmulo de grasa en una región determinada, motivo por el que no responde a las dietas más severas, ya que no reacciona como el resto de las grasas que sí se eliminan.

Cuando se produce esta disfunción, la piel aparece irregular y con pequeños bultos; es la denominada "piel de naranja".

La celulitis se caracteriza por 2 fases que se suceden. En la primera fase la circulación se vuelve más lenta, lo que favorece la permeabilidad de los vasos y la consecuente fuga de líquidos y toxinas hacia el tejido. En la segunda fase se produce un aumento de tamaño de las células adiposas (del tejido graso) que a su vez comprimen los vasos sanguíneos más pequeños y esto retardar aún más la circulación.

¿Qué factores que determinan su aparición?

La celulitis no se manifiesta de la misma manera en todas las personas por lo que está claro que existen ciertos factores que predisponen su aparición:

- **Genéticos:** con antecedentes familiares, mayor disposición a padecerla.
- **Hormonales:** el aumento de los estrógenos provoca una modificación del reparto y volumen del tejido adiposo, que favorece la formación de los cúmulos de grasa.
- **Metabólicos:** pueden dar lugar a alteraciones linfáticas y problemas circulatorios que influyen en su aparición; es el caso de la diabetes, obesidad, trastornos hepáticos, etc.
- **Alimentarios:** malos hábitos alimenticios. Un consumo excesivo de calorías provoca un cúmulo de grasa en los adipocitos que dificulta el drenaje linfático y colabora en la formación de celulitis, además de

trastornos digestivos que producen una mala eliminación de desechos y toxinas.

- **Psicológicos:** cansancio, nerviosismo, ansiedad, estrés... Las personas con estos problemas padecen alteraciones circulatorias, que sin duda favorecen el proceso de formación de la celulitis.
- **Mecánicos y vasculares:** los pies planos, alteraciones en la columna vertebral, insuficiencias venosas, etc., son factores que pueden predisponer o que agravan la celulitis.
- **Tóxicos y de estilo de vida:** la vida sedentaria, el alcohol, el tabaco, la ropa ajustada...., son factores que predisponen a la aparición de la celulitis.

Principalmente afecta a la mujer y la padecen en algún grado un 95% y da igual que sean jóvenes, de mediana edad, delgadas o gruesas. Incluso hay mujeres obesas que no tienen ni un gramo de celulitis.

Generalmente aparece después de la pubertad y se incrementa con la edad, produciendo cambios inestéticos en el cuerpo muy importantes.

Según su ubicación hay dos tipos de celulitis: generalizada y localizada, que es la más conocida. La localizada se presenta en una disposición ginoide, es decir, principalmente en la parte inferior del cuerpo, aunque también puede afectar a otras zonas: abdomen, muslos (sectores superior, interno y posterior), nalgas, rodillas (cara interna), tobillos, espalda (parte inferior y superior principalmente) y brazos.

Para a más información de prensa: