

Celulitis, ¿patología o problema de estética?

Entidad clínica que atañe principalmente a las mujeres.





¡Hola!

Si llegó este E-BOOK a tus manos es porque eres una mujer que le gusta entrenar, alimentarse de forma saludable y verse bien consigo misma. Eres una mujer que sabe que el entrenamiento y la buena alimentación no tienen solamente un objetivo estético sino que por sobre todo tienen un objetivo de salud.

En este ebook quiero contarte todo lo que necesitas saber sobre el tema “Celulitis” lo cual es una entidad clínica que atañe principalmente a las mujeres (de hecho veremos que – entre otros – un factor predisponente es el simple hecho de ser mujer!).

Hablar sobre Celulitis no es tarea fácil ya que, por un lado, se tiende a pensar que se trata únicamente de un “problema” de estética de la piel y por otro y siguiendo con ese pensamiento general, no todas las mujeres van a darle la misma importancia. En este sentido escuchamos decir a la mayoría de las mujeres: “es mi genética”, “me da igual la estética”, “no tiene solución”, etc.

Antes de que sigas avanzando con este ebook, quiero aclarar que lo escribí habiendo estudiado sobre el tema y recabado mucha información sobre el mismo, con mucha empatía y con el fin de brindar una información de calidad desde una perspectiva profesional (dentro de lo que son mis competencias como entrenadora) para que puedas aprender sobre este gran tema (un poco tabú).

En primer lugar, me gustaría explicar ¿qué es la celulitis? Su verdadero nombre clínico y su real significado. En un segundo lugar veremos los factores que pueden desencadenarla y las diferentes fases o grados de la misma que pueden existir. Por último (claro que no podía faltar) la influencia de la actividad física para poder combatirla.

¿Estás lista? ¡Vamos!

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

¿Qué es la celulitis?

CONCEPTO:

Lo primero que debemos saber es que el término « celulitis » en realidad refiere a una infección común de la piel causada por bacterias que afecta la capa intermedia de la piel (dermis) y los tejidos debajo de ésta pudiendo alcanzar incluso el músculo.

Por su parte, el nombre correcto para referirse a la mal llamada “celulitis” como aquella alteración de la piel que padecen las mujeres es: “paniculopatía edemato – fibro esclerótica”. Claramente este nombre tan complicado no se usa tan fácilmente como el término “celulitis” por lo que en el lenguaje común se le suele “mal” llamar de esta forma ya que “itis” significa “inflamación” y alude en términos científicos a cualquier proceso de inflamación de los tejidos del cuerpo.

Por lo tanto y para distinguir ambos procesos, lo más correcto sería referirse a las mismas diferenciándolas de la siguiente forma: “celulitis infecciosa” (enfermedad bacteriana) y “celulitis estética” (alteración del tejido celular subcutáneo).

La celulitis de tipo “estética” es una desestructuración del tejido conjuntivo hipodérmico. Es una patología de tipo asintomática pero pudien-



do ser sintomática alcanzando cierto grado de afección (en el grado 3). Por lo que desde ya, voy a aclarar que no se trata únicamente de un problema estético.

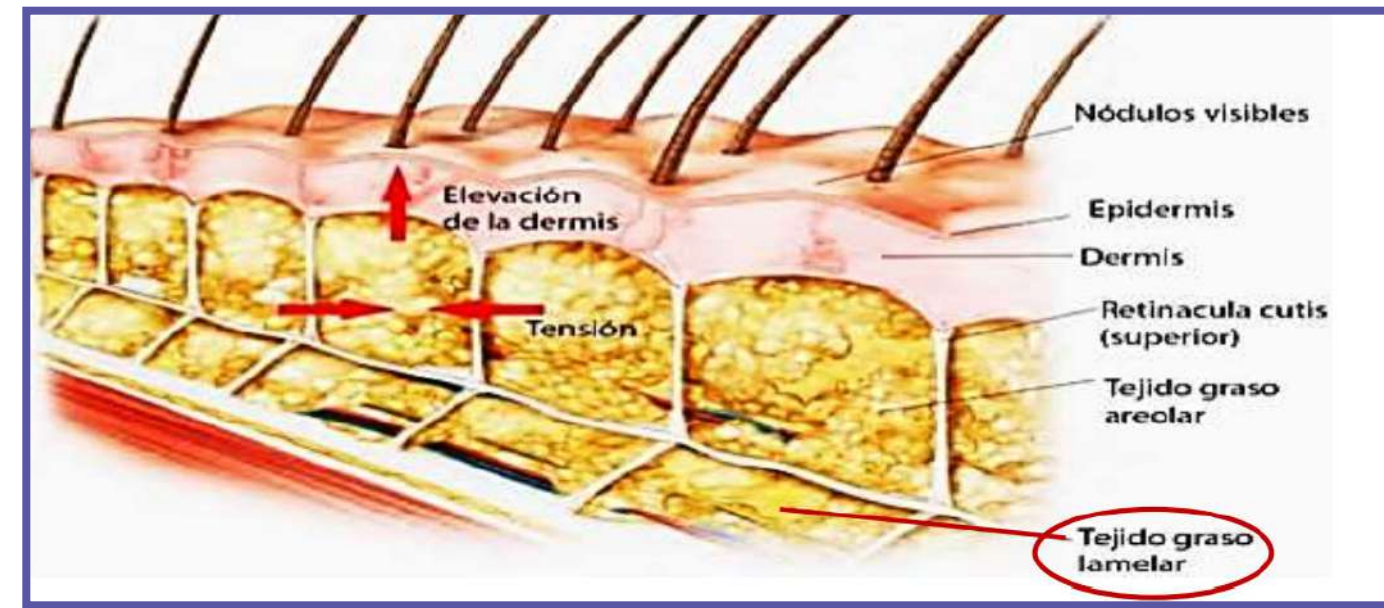
DATO INTERESANTE:

La celulitis no es una patología de la era moderna ni está relacionada exclusivamente con el tipo de alimentación actual. La esteatopigia (constitución física caracterizada por hiperlordosis lumbar provocando una protuberancia excesiva de los glúteos o nalgas debido a la acumulación en demasía de grasa) es típica de algunas etnias africanas como los Bosquimanos, Hotentotes y los Khoisan. Muchas figuras y pinturas paleolíticas (de hasta 30.000 años) y cuadros de Peter Ruben (famoso pintor del movimiento Barroco) muestran también rasgos de esteatopigia.



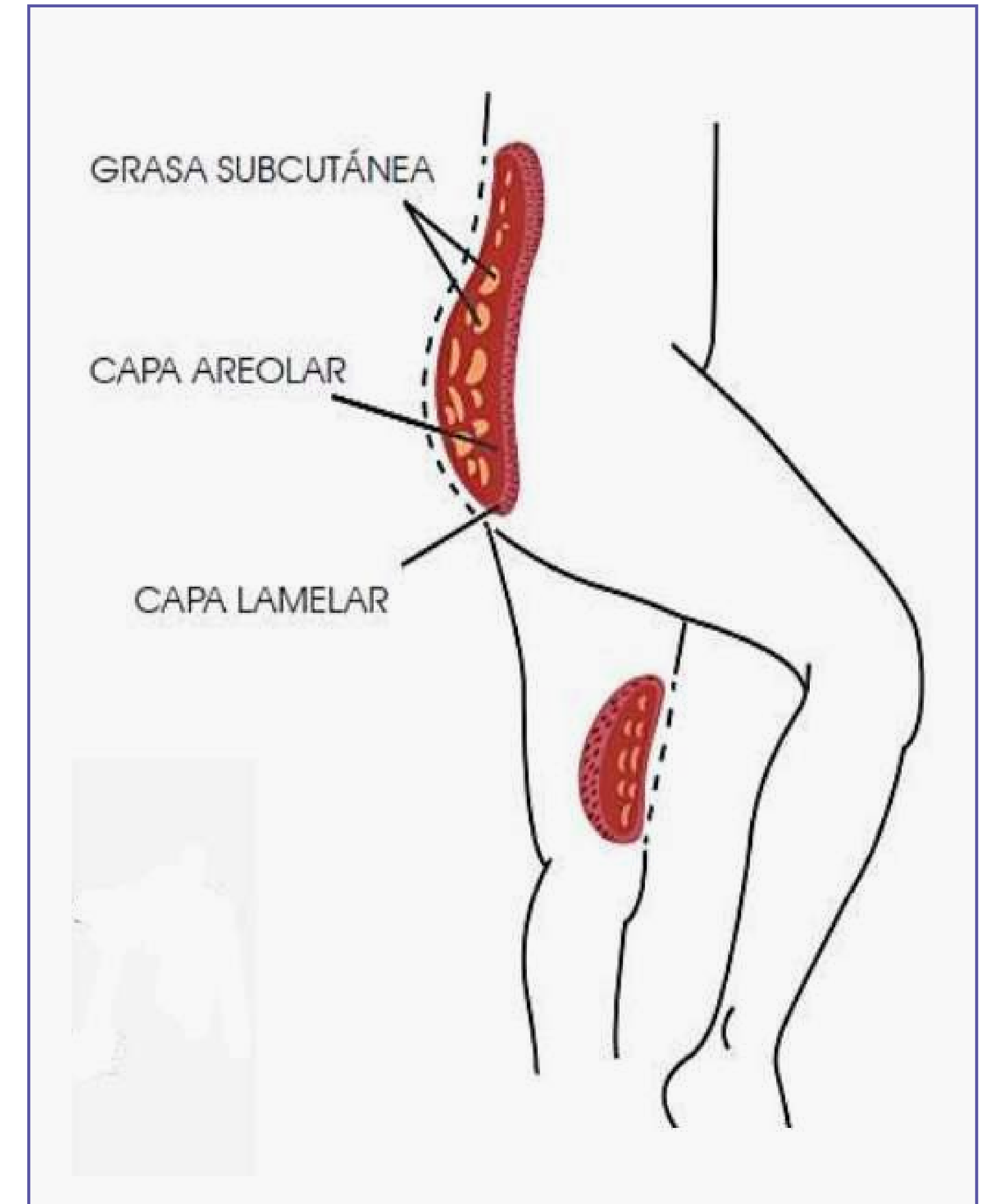
ANATOMÍA DE LA PIEL:

El tejido adiposo está compuesto de dos capas: la capa Areolar y la capa Lamelar.



La capa Areolar es la más externa y es la que está en contacto directo con la Dermis. Los adipocitos allí son grandes globulares orientados en forma vertical. A su vez, esta capa de grasa es, en mujeres, más gruesa en la zona glúteo femoral y los adipocitos son más estables y resistentes a la lipólisis (ruptura del tejido graso por el organismo cuando necesita energía).

La capa Lamelar, por su parte, es más profunda. Sus células son fusiformes y más pequeñas dispuestas en forma horizontal. Su espesor aumenta por el volumen de adipositos.

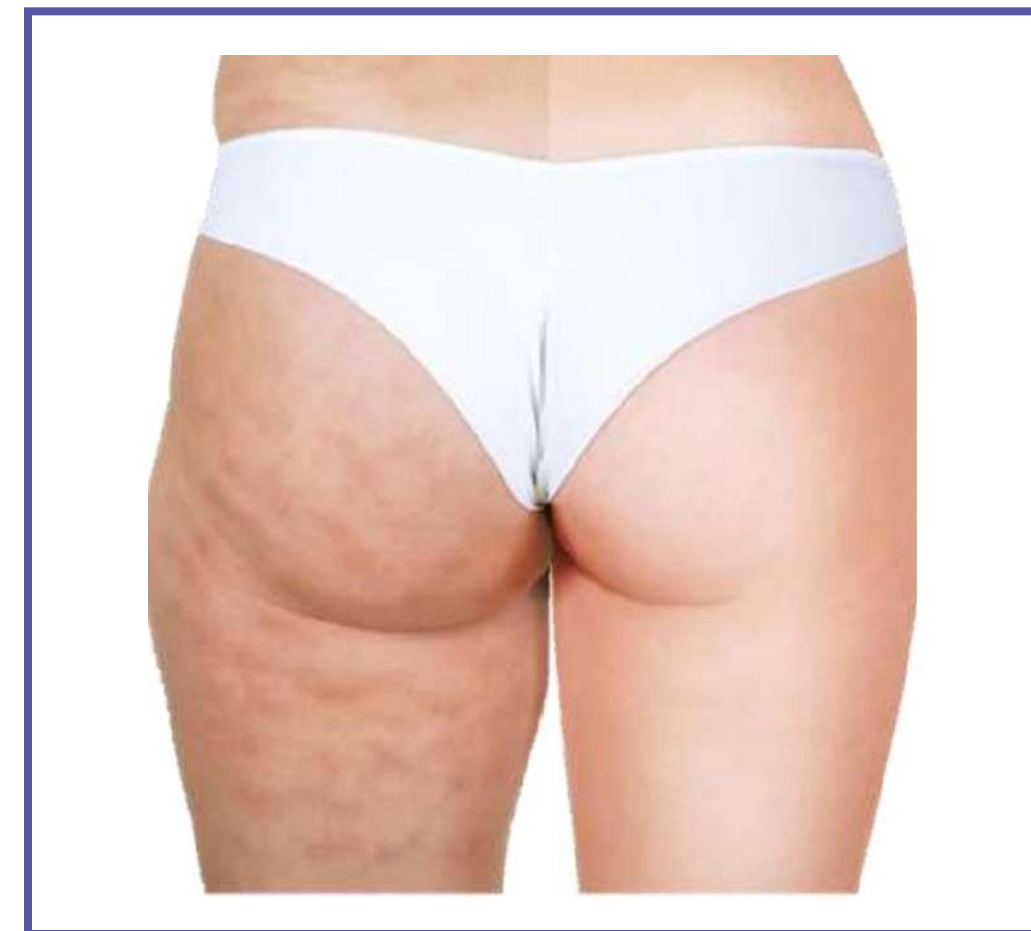
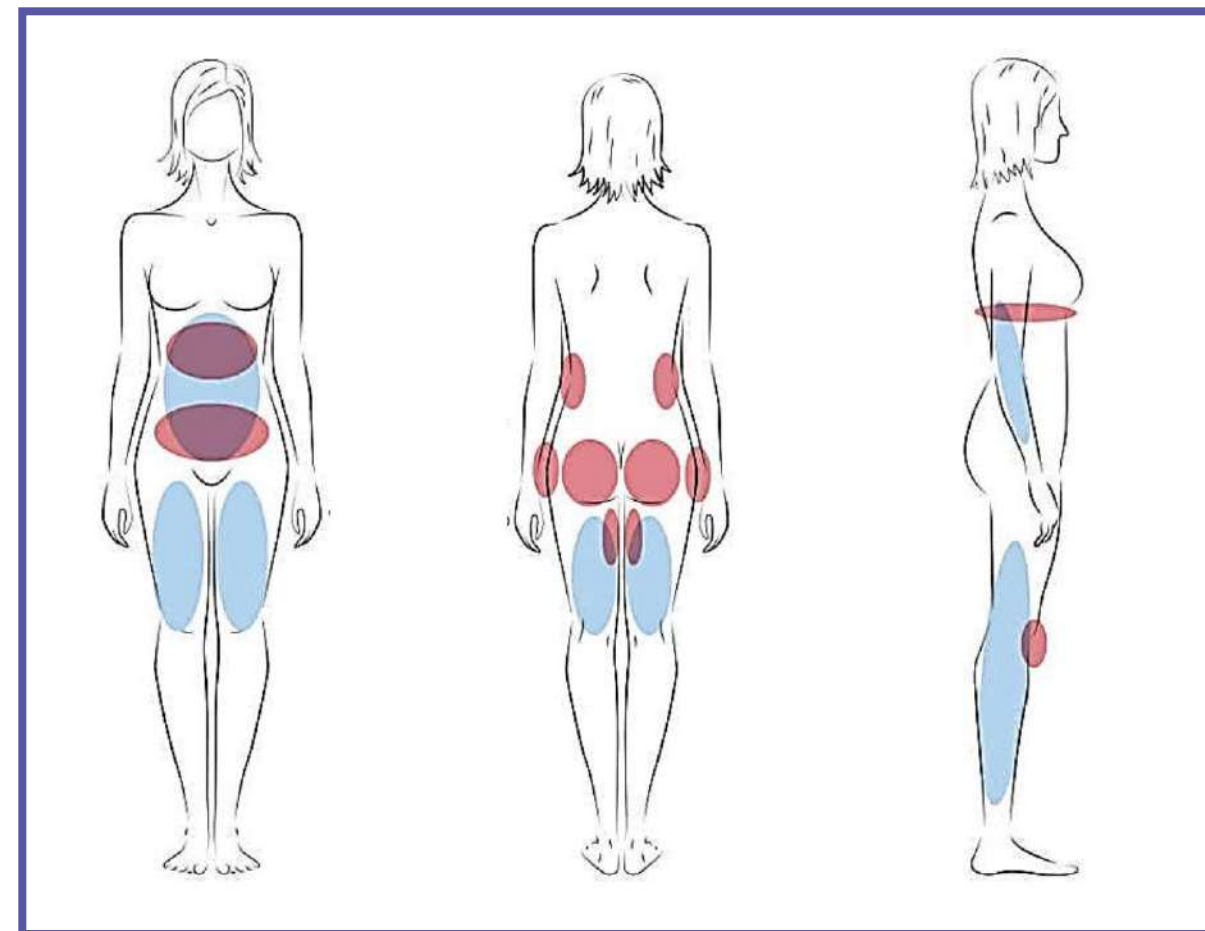


Localización de la celulitis:

En las mujeres, la celulitis suele localizarse en los muslos y los glúteos, en la parte superior de los brazos y en la zona inferior del abdomen.

En los hombres, es mucho menos frecuente, pero si aparece se localiza en la nuca, la zona inferior del abdomen y la parte superior de los brazos.

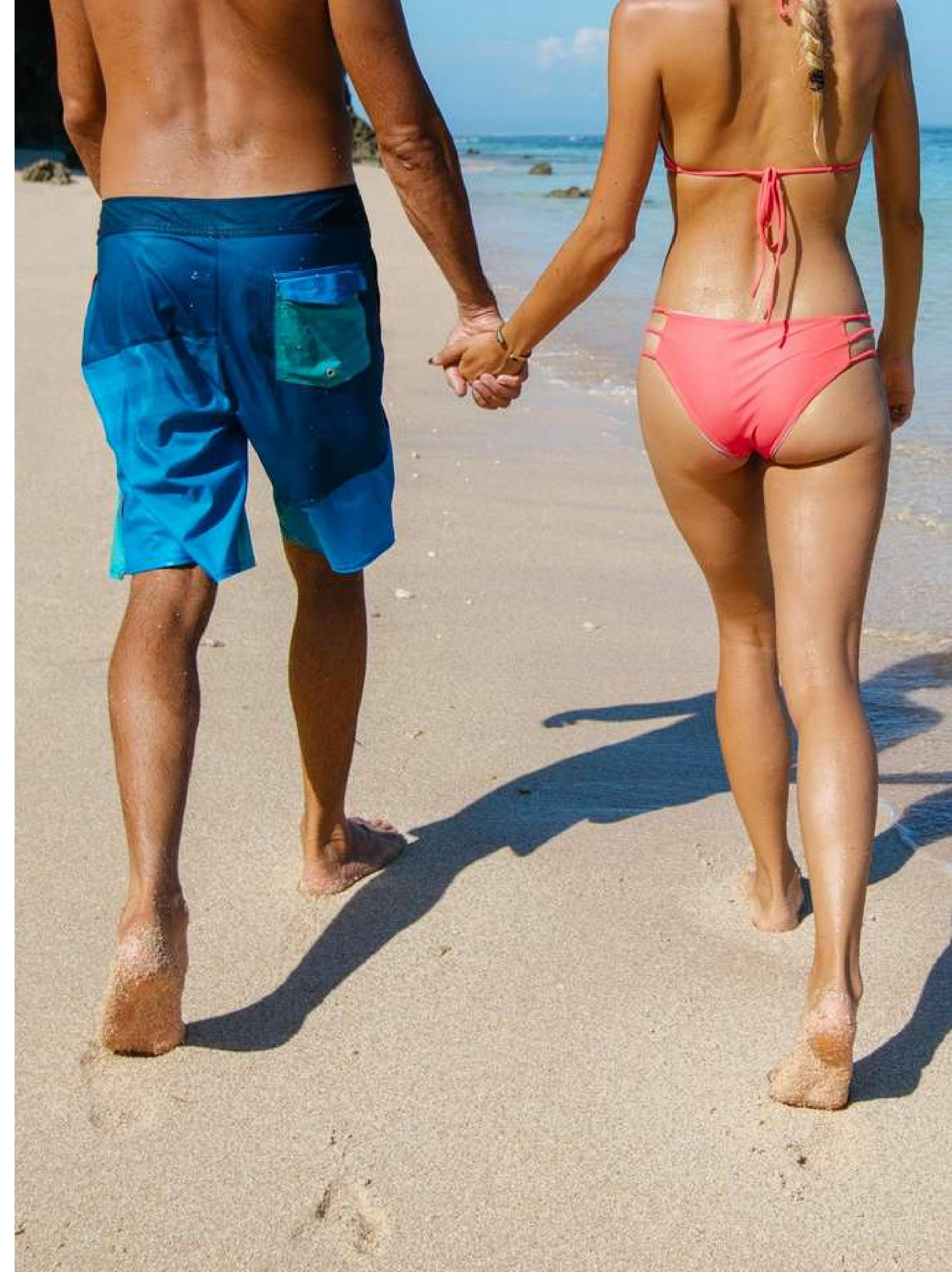
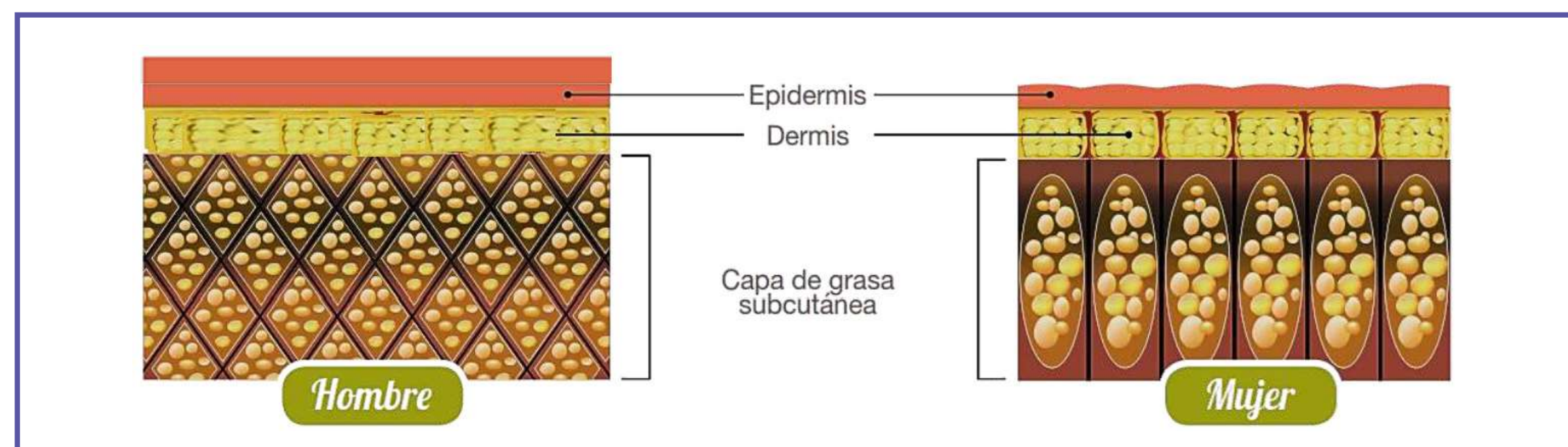
Veremos a continuación la razón de esta disposición diferente según el sexo.



¿Por qué las mujeres tienden a padecer más celulitis que los hombres?

Existen varias teorías que explican por qué las mujeres tendemos a padecer más celulitis que los hombres. En este ebook voy a enfocarme en 3 de ellas que tienen que ver con el exceso de tejido adiposo, las hormonas sexuales y el balance de los receptores. PERO no olvidemos que existen otras razones ya que **el exceso de grasa no es condición única ni excluyente de la celulitis.**

1) Diferente conformación anatómica de los adipocitos:



Hombres y mujeres no presentamos la misma conformación anatómica de los adipocitos ubicados en la hipodermis.

En la mujer, - como vimos anteriormente - la capa Areolar es mucho más densa que en el hombre. Esto se debe a la diferente disposición de los septos: como se puede apreciar en la imagen de arriba, en la mujer, los septos (o tabiques) se encuentran en posición vertical, mientras que en el hombre se encuentran en diagonal. La posición vertical de los septos en el caso de la mujer hace que estos puedan anclar mucho más en la Dermis y alterar por ende el tejido de la misma. En cambio en una posición más en diagonal ese anclaje no es posible.

A su vez, también se puede observar que la epidermis del hombre es mucho más gruesa que la epidermis de la mujer.

DATO CURIOSO:

No existe una correlación entre el porcentaje de masa grasa y la aparición de irregularidades de la piel. En un grupo de mujeres con elevado índice de masa grasa encontramos que las hay tantos casos con celulitis como sin celulitis. Por lo que el exceso de tejido adiposo no es el único factor que provoca celulitis pero - sin duda - que no es un entorno favorable para prevenirla.



2) Hormonas sexuales y balance de los receptores diferentes:

BALANCE DE RECEPTORES:

Vimos que la lipólisis es la ruptura del tejido graso en sus componentes, por parte del organismo cuando necesita energía (por ejemplo cuando realizamos actividad física). Lo contrario es la lipogénesis (es decir, creación de tejido adiposo). En este sentido, el metabolismo de los lípidos puede estar más dirigido hacia la lipólisis o a la lipogénesis.

Este proceso a su vez (de lipólisis), está controlado por el balance de dos tipos de receptores: Receptores Alpha (“anti lipolíticos”, es decir no favorables a la lipólisis) y Receptores Beta (“lipolíticos”, es decir favorables a la lipólisis).

Las mujeres presentan más receptores de tipo Alpha en la zona glúteo femoral y más receptores de tipo Beta en la zona del abdomen. Esto explica por qué las mujeres acumulamos más grasa en esa zona (al menos hasta la menopausia) y por qué la celulitis tiende a ser más severa en esa zona también.

HORMONAS SEXUALES Y RECEPTORES:

Veamos ahora como las hormonas sexuales estimulan estos receptores:

Los estrógenos (presentes sobre todo en la primera fase del ciclo men-



strual) estimulan los receptores Alpha (no favorables a la lipólisis).

La progesterona (presente sobre todo en la segunda fase del ciclo) estimula los receptores Beta.

La testosterona (mayormente presente en el hombre pero no tanto en la mujer) tiene por su parte un efecto anti – adipogénico. Es decir no es una hormona que estimule la formación de tejido adiposo.

La insulina: estimula la lipogénesis y no la lipólisis.

Hormonas tiroideas: éstas aumentan la lipólisis. En este sentido, el hipotiroidismo (la no producción suficientes de hormonas tiroideas) disminuye la lipólisis.

Conclusión: No hay duda que un exceso de tejido adiposo crea un entorno favorable a la formación de celulitis. Por otro lado, la influencia de los receptores y las hormonas sexuales influyen en la creación de tejido adiposo.

Existen otras teorías de índole mucho más científicas que, desde mi lugar como entrenadora no tengo el conocimiento riguroso de las mismas para detallarlas aquí. Tampoco tiene sentido exponerlas en este ebook ya que me iría del tema que nos convoca.



Factores que provocan la aparición de celulitis:

Dejando de lado la razón por la cual las mujeres son más propensas a padecer celulitis, existen 3 tipos de factores favorables a la aparición de la misma:

1) Factores predisponentes:

Dentro de los factores predisponentes tenemos la herencia.

- **Sexo:** la celulitis se presenta principalmente en las mujeres.
- **Etnia:** las mujeres blancas tienden a presentar más celulitis que las mujeres de origen asiático y afrodescendiente.
- **Biotipo:** las mujeres latinas desarrollan más celulitis en las caderas y la zona trocantérea, mientras que las mujeres anglosajonas y nórdicas la desarrollan más en la zona del abdomen y parte interna del muslo.
- **Distribución del tejido graso:** Ejemplo: Puedo acumular más grasa en la zona del abdomen porque tanto mi madre como mi abuela también acumulaban más cantidad de grasa en esa zona.
- **Número, disposición y sensibilidad de los receptores hormonales** de las células afectadas también va a depender del número, disposición y sensibilidad de mis padres, abuelos, etc



2) Factores determinantes:

Estos son factores que van a presentar y agravar el cuadro que ya viene por herencia:

- **Factores endocrinos:** pubertad, post parto, menopausia, hipere-strogerismo, hiperinsulinismo, hipotiroidismo.
- **Factores Neurovegetativos:** el sistema nervioso neurovegetativo, es la parte del sistema nervioso que controla las acciones actuando sobre los músculos, glándulas y vasos sanguíneos de las vísceras.
- **Factor de insuficiencia neurolinfática.**

3) Factores desencadenantes:

Estos son los factores que tiene que ver con el estilo de vida. Aparecen por carecer de buenos hábitos:

- **El exceso de consumo de carbohidratos y grasas** conduce al hiperin-sulinismo y puede aumentar la lipogénesis.
- **El consumo excesivo de sal** puede provocar retención de líquidos.
- **La escasa ingesta de fibras**
- **El sedentarismo:** lleva a la disminución de masa muscular y aumento de masa grasa favoreciendo la flacidez de los músculos y tendones.
- **Fumar:** produce problemas a nivel de la microcirculación.
- **El alcohol:** aumenta la lipogénesis.
- **Medicamentos:** incluídos los anticonceptivos.
- **Alteraciones digestivas**



Clasificación de la celulitis

La celulitis se clasifica de 0 a 3 grados según varios aspectos: número de depresiones (o “pocitos”) evidentes a la vista, profundidad de esas depresiones y nivel de flacidez de la piel.

Grado 1 (celulitis “dura”)

En este grado, no se ve a simple vista ; sólo a la compresión de la piel. Los glúteos son la zona más afectada. En este estadio, la celulitis es - aún - reversible.

Grado 2 (celulitis “blanda”)

En este grado, la celulitis se ve a simple vista. Afecta glúteos y muslos.

Grado 3 (celulitis “endematosa”)

Se visualiza a simple vista y provoca dolor al tacto. Se localiza en varios lugares del cuerpo.



Fases del desarrollo de la celulitis:

Es necesario distinguir los grados de celulitis con sus fases de desarrollo. Existen 3 fases dentro del desarrollo de la celulitis. Voy a exponer un esquema con una breve explicación de lo que sucede en cada una de estas fases.

Fase 1:

Se produce una retención de líquidos en el tejido conjuntivo.

Fase 2:

Se forman micronódulos (= grupos de 8 a 10 adipocitos)

Fase 3:

Los lóbulos de grasa se convierten en macronódulos.

Estos macronódulos alteran la circulación sanguínea y retienen líquido empujando hacia la epidermis.

Las fibras del tejido de la piel se retraen tirando hacia abajo los puntos de anclaje de los macronódulos.

El resultado son esos "pocitos" visibles en la piel o "piel de naranja".

FASE EDEMATOSA

FASE ESCLEROSA

Ejercicio físico en celulitis

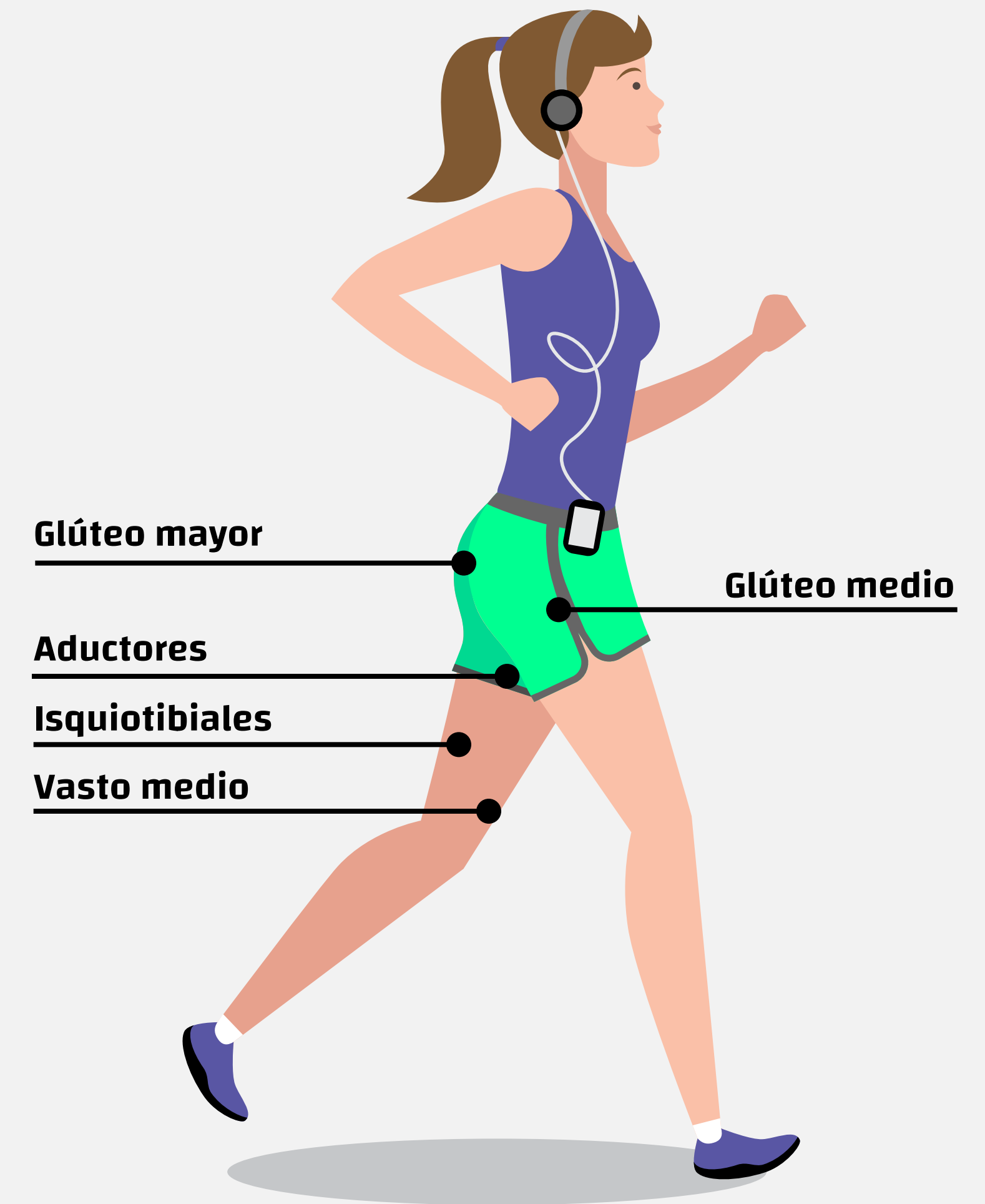
Antes de comenzar con esta última parte es necesario aclarar que el ejercicio físico no es una píldora mágica en el tratamiento contra la celulitis y tampoco es válido cualquier tipo de ejercicio físico en el tratamiento de la misma.

El tipo de entrenamiento eficaz para prevenir, disminuir o tratar la celulitis es el entrenamiento de la fuerza (ya sea fuerza máxima o hipertrofia).

A la hora de entrenar la fuerza, está claro que debemos entrenar todo el cuerpo pero es muy importante poner especial énfasis en las zonas sensibles y propensas a la formación de celulitis. Esta es una de las razones por las cuales – por ejemplo - las mujeres entrenamos más la zona del tren inferior que los hombres.

No existe una rutina con un determinado número de series y de repeticiones para combatir la celulitis. Como en toda planificación, habrá que enfocarnos en cada caso particular para poder determinar: frecuencia, volumen, intensidad y metodología del entrenamiento.

¿Cuales son esas zonas a las cuales debemos prestar especial atención?



Liberación miofascial – buen complemento del entrenamiento en el tratamiento de la celulitis:

La miofascia se ha definido como "tejido conjuntivo denso irregular que rodea y conecta todos los músculos". La miofascia puede aparecer como respuesta a una lesión, al estrés postural o a la inactividad.

Aclarado este término, la técnica de liberación miofascial es una técnica práctica de auto masaje que consiste en aplicar una suave presión sostenida en las restricciones de tejido conectivo miofascial para eliminar el dolor y restaurar el movimiento. El objetivo es estirar y disminuir la tensión de la fascia para que ésta y otras estructuras contiguas puedan moverse más libremente y se restaure el movimiento normal de la persona.

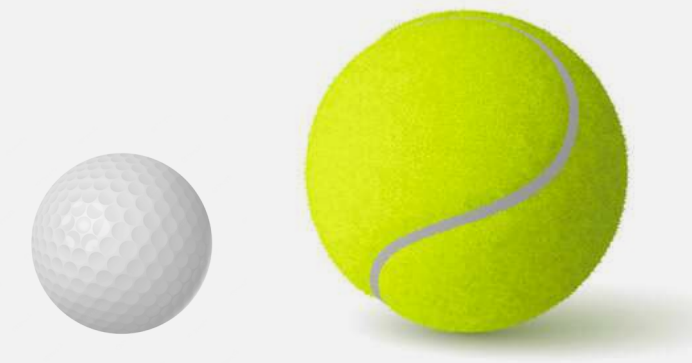
No necesita ser supervisada por un terapeuta y se realiza utilizando accesorios que pueden conseguirse en cualquier casa de Fitness o deporte.



Foam roller



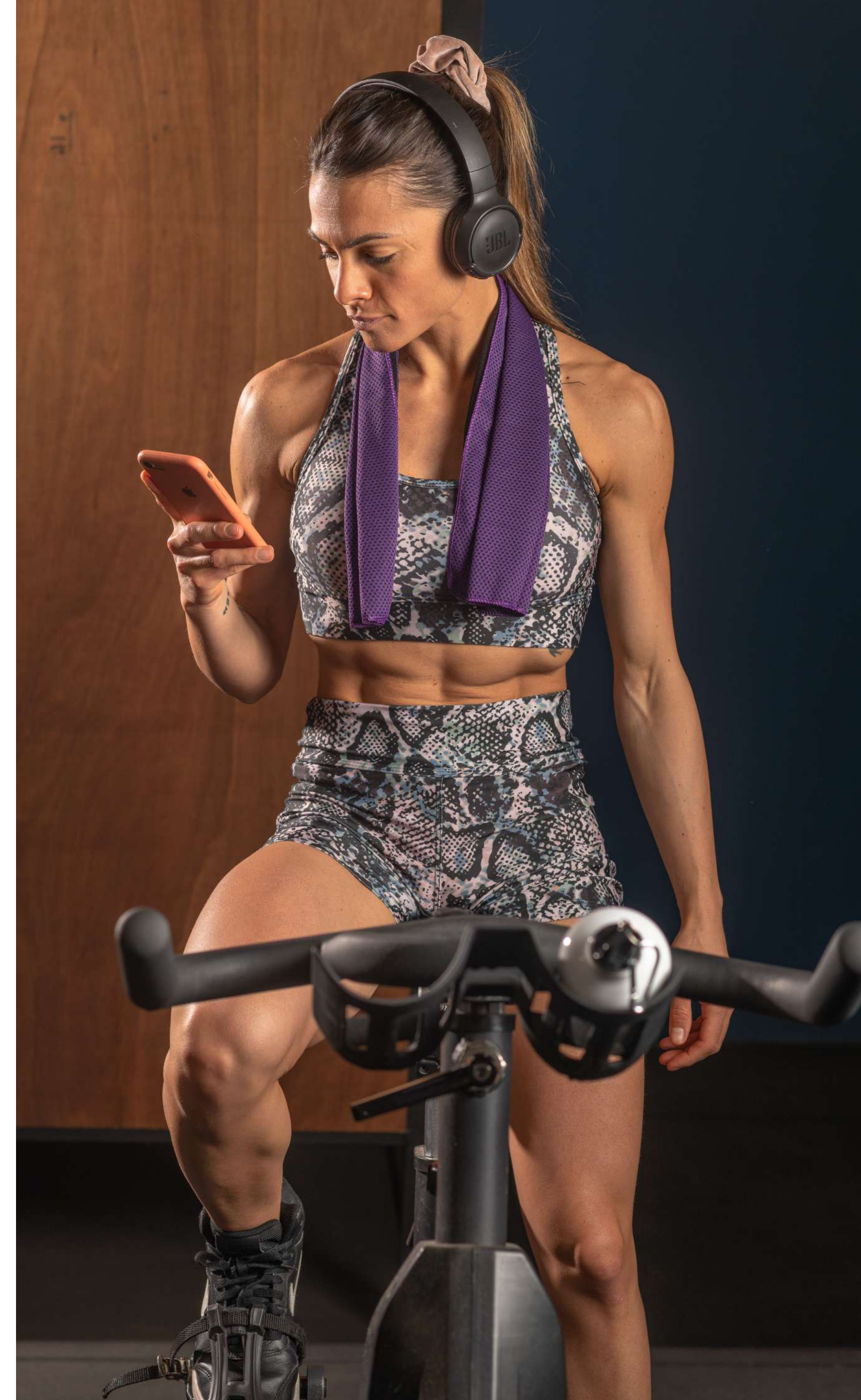
Roller massager



Otros

Conclusiones

- 1.** La mal llamada “celulitis” es una patología asintomática, pudiendo ser sintomática ya que alcanzando cierto grado presenta dolor al tacto..
- 2.** Es una patología que se presenta sobre todo en las mujeres.
- 3.** Mientras sea asintomática puede considerarse como un problema estético sin provocar ningún tipo de complejo en la mujer, pero sí entiendo que es necesario cuidar de la misma para detener - en la medida de lo posible - su evolución.
- 4.** Si bien el alto porcentaje de tejido adiposo genera un contexto favorable al desarrollo de la celulitis, no es una condición excluyente. Es decir, se puede tener un porcentaje de grasa bajo y aún así tener celulitis.
- 5.** No es una patología de la era moderna ya que existe desde hace muchísimo tiempo, pero sin duda que el estilo de vida cada vez más sedentario y la mala alimentación que solemos tener, favorecen su desarrollo.
- 6.** Existen diferentes factores. Algunos no los podemos controlar (predisponentes y determinantes) pero otros sí (desencadenantes).
- 7.** El tratamiento de la celulitis es de orden interdisciplinario ya que, en cuanto a tratamiento no invasivo, la misma se logra prevenir y/o disminuir mediante el correcto entrenamiento y la alimentación saludable.



iGracias!

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

Compartí una historia en Instagram y arroba la cuenta del Fitclub (@fitclub_fuerzafemenina) así hacemos que este material gratuito llegue a más y más mujeres!