

¿Cuáles son los mejores alimentos para combatir la celulitis?

26 octubre, 2022



Si bien no se considera un problema grave para la salud, su presencia puede generar incomodidad. Qué comer para prevenirla o mejorar su aspecto.

¿Es posible evitar o reducir la celulitis? Esta pregunta, que probablemente alguna vez la mayoría de las mujeres se han hecho, tiene una respuesta afirmativa. Aunque una vez que aparece es complicado deshacernos de ella, buenos hábitos de alimentación y de estilo de vida pueden prevenir su aparición o mejorar su aspecto.

La celulitis, también conocida como “piel de naranja”, es una de las afecciones más comunes de la piel y consta de la aparición de protuberancias y hoyuelos en los muslos, las caderas, los glúteos y el abdomen, la cual prevalece más en las mujeres que en los hombres, según la Clínica Mayo de EEUU,

entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica.

Esta afección se forma por una sobreproducción hormonal que hace que las células adiposas dejen de funcionar correctamente. Al no poder realizar su función de drenaje correctamente, se inflaman, aumentan de tamaño y se vuelven rígidas, lo que interfiere con la circulación de líquidos. Todo ello provoca la piel de naranja y la rigidez de dicha zona de la piel afectada.



Los expertos advierten que las primeras señales de “piel de naranja” suelen manifestarse en la adolescencia / (Getty Images)

Entre un 90 y 98% de las mujeres padece este fenómeno en alguna etapa de su vida. Y aunque no se considera un problema grave para la salud física, genera incomodidad estética para algunas personas.

A la hora de desencadenarse, son muchos los factores que confluyen. Según los especialistas, el disparador principal es la genética, una condición inevitable de eludir y modificar. A

su vez hacen alusión a un desorden hormonal o bien al sedentarismo y la alimentación, pero a diferencia del punto anterior, a estas dos cuestiones se las puede intervenir.

El médico cirujano general y flebólogo Lucas Zurlo (MN 121.820) explicó en una entrevista con Infobae que “la celulitis es una condición que depende de la circulación linfática y venosa”. “Me animo a decir que todas las mujeres la tienen, aunque a veces no se vea, o como decimos los médicos sea subclínica”, sostuvo el experto, quien no gusta considerarla una patología “porque es parte de la evolución natural de la arquitectura de los tejidos en la mujer. Que no les guste, es otra cosa, pero es normal y natural”.



Los expertos señalaron que al ser poco frecuente en hombres, el factor hormonal podría tener un papel importante / (iStock) Por mucho que intentemos combatirla con pócimas, lociones, cremas y tratamientos, la forma más eficaz de suavizarla es mejorando nuestra dieta. Y para esto, reducir el consumo de alcohol y de productos procesados o ultra procesados es clave, ya que contienen grandes cantidades de sal, azúcares simples, harinas y grasas refinadas.

¿Qué cambios deberíamos introducir en nuestra dieta? En

diálogo con la revista Elle, Mar Rubio Zafra, dietista-nutricionista de la Clínica Opción Médica, detalló: “Deberías basar el 85-90% de tu alimentación en alimentos naturales como los vegetales frescos, la fruta de temporada, la proteína de calidad (animal o vegetal), los tubérculos, las legumbres o los cereales integrales y las grasas saludables, y evitar el consumo de alimentos procesados o ultra-procesados”.

Cuáles son los mejores alimentos para combatir la celulitis



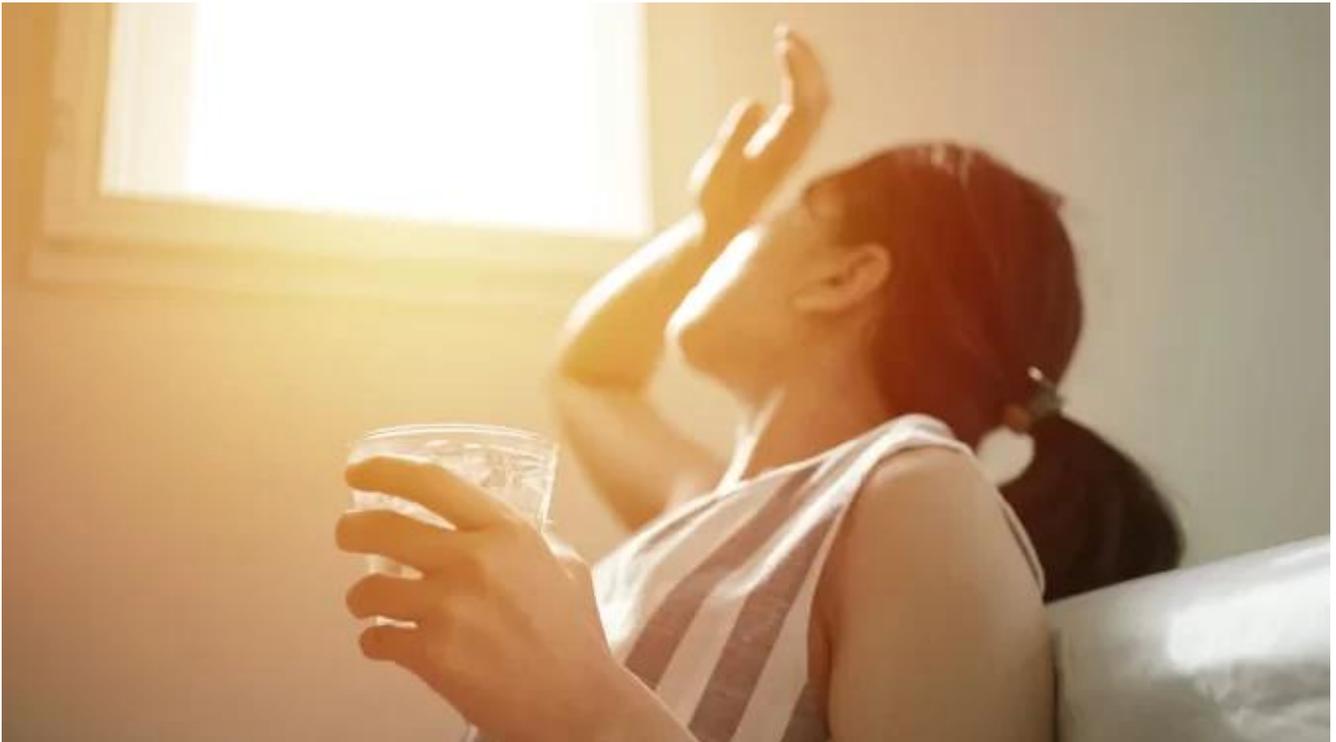
Los rábanos son bajos en calorías, ayudan a controlar la glucosa en sangre y son ricos en vitamina C (Getty Images)

Sandía: esta fruta tan apetecible en verano también ofrece una opción perfecta para luchar contra la celulitis, puesto que es una de las mejores frutas para adelgazar y deshincharte. Al ser depurativa, hidrata y combate la retención de líquidos. También es antioxidante y anti-inflamatoria, con lo que es el snack perfecto para después de hacer deporte.

Agua: tiene un papel fundamental en muchos procesos vitales que se producen en nuestro organismo, pero además, es clave para evitar la retención de líquidos. Podemos potenciar su consumo a través de elaboraciones con alto contenido acuoso

como los caldos o las sopas, los gazpachos -una receta fácil y fresca perfecta para el verano- o las infusiones.

Cítricos: como el kiwi, la naranja, el limón o las mandarinas. Son frutas con un alto contenido en vitamina C, una de las vitaminas antioxidantes por excelencia involucrada también en la reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo y la formación de colágeno.



Si bebemos suficiente cantidad de agua todos los días, ayudaremos a nuestro cuerpo a eliminar los depósitos de grasa responsables de la celulitis / (Getty Images)

Ananá y papaya: presentan propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de líquidos y toxinas. Además, vienen geniales para controlar el apetito, pues tienen muy pocas calorías y sacian mucho.

Espárragos y alcauciles: presentan propiedades diuréticas que ayudan a eliminar la retención de líquidos y toxinas. Además, son super saciantes por su alto contenido en fibra, con lo que serán ideales para no comer de más.

Endivias: estos alimentos, protagonistas de la cocina belga, son ricos en potasio. Esto significa que aceleran el drenado

linfático y, por lo tanto, descongestionan los cúmulos de grasa (culpables de la celulitis).



El potasio es un mineral que permite regularizar el contenido de agua que contienen las células de nuestro cuerpo y mantiene la hidratación de la piel / (Getty Images)

Banana: a esta fruta le ocurre lo mismo que a las endivias: ¡están llenas de potasio! La circulación sanguínea mejorará notablemente con este alimento y, además, evitaremos la retención de líquidos gracias a su bajo contenido en sodio.

Frutos rojos y frutillas: tienen efecto antioxidante por su alto contenido en vitamina C. Además, son ricas en potasio, por lo que tienen propiedades diuréticas. Siempre mejor consumir la fruta entera en vez de en zumos.

Puerros: sus propiedades diuréticas, circulatorias y antibacterianas harán de este alimento un aliado anticelulítico. Es un antioxidante y anti-inflamatorio natural, y es muy eficaz en la pérdida de peso.



El tomate cocido contiene más licopeno que el crudo, por ende se puede consumir como puré o salsa / (Freepik)

Apio: es uno de esos ingredientes imprescindibles para cualquier batido verde. ¿Por qué? Por sus numerosos beneficios y propiedades, como la gran cantidad de vitaminas y minerales que posee y sus efectos antioxidantes, depurativos y diuréticos.

Rábanos: aunque no es tan habitual añadir rábanos a nuestros platos habituales, se trata de una raíz que ofrece muchas ventajas. Se deshace de las toxinas indeseadas del cuerpo, regulariza la presión arterial, facilita la digestión y es rica en vitamina C, con lo que también es un potente antioxidante.

Cebolla: se trata de un básico en cualquier cocina que tiene un gran papel en la salud digestiva, facilitándola, además de equilibrar la flora intestinal. Por último y más importante: es diurética, con lo que actúa contra la piel de naranja directamente. Sin duda, uno de los mejores alimentos bajos en calorías que incluir en tu dieta.



El pescado azul siempre es mejor alternativa que los pescados blancos o menos grasos (Getty Images)

Canónigos: todos sabemos que una buena ensalada es una de esas cenas sanas, ricas y fáciles para adelgazar. Y los canónigos son una de las plantas de hoja verde con la que más te vas a beneficiar a la hora de comer. Tiene funciones depurativas, digestivas, diuréticas y relajantes, así como fortalecedoras del cabello.

Acelgas: muy poco populares, pero grandes aliadas. Estas plantas contienen grandes cantidades de minerales y de vitaminas, como el potasio, que ayudan a fortalecer los capilares y, por lo tanto, mejora visiblemente la celulitis.

Huevos: son grandes fuentes de proteínas (sobre todo), y de otras vitaminas o minerales esenciales que ayudarán a combatir la piel de naranja para que no avance más. Además, son bajos en calorías y grasas.



Otro beneficio del aceite de oliva es que previene enfermedades cardiovasculares. Además, ayuda a controlar el sistema hormonal (Getty Images).

Tomate: contiene licopeno, que activa la producción de colágeno de manera natural. Ideal para mejorar el aspecto de la piel. Además de esto, mejora la circulación sanguínea, es antioxidante y diurtético (entre otros muchos beneficios).

Pescado azul: es rico en omega 3, un tipo de grasa buena que tiene efecto antiinflamatorio en nuestro organismo y mejora la circulación sanguínea. Es recomendable potenciar el consumo de pescado azul de pequeño tamaño como la sardina, el boquerón, la caballa o el jurel. Además, se encuentra entre los alimentos que te ayudan a combatir el acné.

Aceite de oliva virgen extra y frutos secos: son grasas saludables con un alto contenido en vitamina E, un gran antioxidante. Además los frutos secos tienen fibra, lo que ayuda a combatir el estreñimiento.

Jengibre y cúrcuma: por sus efectos antiinflamatorios naturales. Se pueden incluir como condimento en la preparación de los platos o consumirlos en forma de infusiones.

Ajo: favorece la circulación sanguínea, ya que es un potente anticoagulante, y ayuda a eliminar los desechos del cuerpo. También es antioxidante y ayuda a reducir el colesterol malo.

Fuente: [***Infobae***](#)