

Gentile dott.ssa Caldironi, ho sentito spesso parlare di lei ed anzi approfitto per farle i complimenti per sua carriera e per il coraggio che dimostra nello schierarsi in modo totalmente indipendente ed a volte, mi lasci passare il termine, spregiudicato. Le scrivo e spero mi risponderà anche se forse, il mio problema rispetto a tanti che tratta, le sembrerà una sciocchezza: la cellulite. Mi assilla da quand'ero una bambina ed ora, che sono cresciuta, nonostante un'alimentazione più o meno regolare e curata, lo sforzo di bere molto, una costante attività fisica aerobica e tutti i prodotti possibili ed immaginabili, non solo non accenna a diminuire, ma anzi aumenta... come mai, secondo lei? E' veramente antiestetica ed anche quest'anno al mare, non ho mollato un attimo il pareo! Spero mi risponderà.

Mary '75

Cara Mary, la ringrazio per gli apprezzamenti, mi hanno fatto veramente molto piacere. Il suo problema non è certamente solo "suo" ma una vera e propria "piaga" dell'umanità contemporanea, qualcosa che, nonostante le pubblicità ingannevoli, è difficilissimo da estirpare, e che quindi ha tutte le carte in regola per costituire qualcosa da curare (*alias*: qualcosa per cui spendere soldi per sempre). "La cellulite è una malattia", recita la pubblicità di somatoline, (le è stato dato anche un nome scientifico in piena regola: *panniculopatia edemato-fibro-sclerotica*, nda), ricordando il principio vecchio come il mercato farmaceutico e tanto caro ai suoi operatori, secondo il quale convincerci che siamo malati anche quando non lo siamo è un ottimo modo per acquistare (ed assumere) principi farmacologici tutt'altro che salvifici. Ma questo, in realtà piace a tutti, anche a noi che ci sentiamo "sollevati", paradossalmente, pensando che quello che abbiamo è effettivamente una malattia, speranzosi che l'indesiderabile problema passi con una compressina o simili riducendo al massimo fatica e pensieri e riducendo specularmente anche la responsabilità di noi stessi, del nostro corpo e della nostra salute, demandata ad un principio attivo "terzo" che in genere nemmeno conosciamo. Fatta questa doverosa premessa, è necessario dire che la cellulite non è una malattia ma, semplicemente una condizione alterata del tessuto sottocutaneo ricco di [cellule adipose](#) ipertrofiche (ovvero dimensioni maggiori del normale), e del ristagno negli spazi intracellulari dei liquidi, residui dai processi biochimici dell'organismo. La conseguenza è un disequilibrio del sistema [venoso](#) (rallentamento del flusso sanguigno che da origine alla sensazione di "freddezza" di queste aree al tatto) e del sistema [linfatico](#) provocando la conseguente ritenzione di liquidi da parte dei tessuti. All'origine della cellulite, la cui manifestazione fisica è solo la parte finale e "visibile" del fenomeno sottostante, ci sono, come per qualsiasi altro tipo di disturbo, sintomo o patologia, sia fattori endogeni che esogeni, ovvero le cause sono sia interne che esterne. Vanno ricercate sicuramente nell'alimentazione, nell'abbigliamento, nell'inquinamento che aumenta esponenzialmente la quantità delle tossine che devono poi essere espulse, nelle interferenze endocrine che assumiamo ogni giorno senza rendercene neppure conto (e che sono invece fondamentali anche nel formarsi del sovrappeso intaccando sinteticamente i processi metabolici), nello scarso apporto idrico e nell'insufficiente movimento fisico (che ci porterebbe, sudando, a disintossicarci prima e più in fretta), ma anche nella carenza di sonno e di riposo fondamentali per il rallentamento della produzione di sostanze tossiche da parte dell'organismo stesso, connesse alla secrezione di cortisolo (l'ormone dello stress) ed in molto altro. Ma non basta. Vi sono anche cause psicologiche ben precise, magistralmente interpretate dal nostro corpo che ci portano ad attuare i comportamenti errati di cui sopra o direttamente correlati alla manifestazione sintomatica in sé. La cellulite ci parla di ostinata tendenza a trattenere, alla difficoltà di rilassarsi, di lasciarsi davvero andare e di esprimere liberamente le emozioni, ma anche a "lasciar andare" le cose vecchie, la difficoltà di lasciarsi le situazioni alle spalle (soprattutto quando sono "tossiche"), la difficoltà a separarsi da oggetti o persone, come la difficoltà di chi non butterebbe mai via niente, anche quando è inutile e mette le cose "dove può", cose che "non fanno male a nessuno" (come la cellulite, del resto), o rubando spazi ad altre cose, creando spazi che però non sono gli spazi in cui quelle cose dovevano finire. L'importante è nasconderle alla vista degli altri, subito "sotto la superficie" in qualche mansarda magari, o

cantina, garage, ripostiglio o scatolone sotto il letto. Cellulite significa anche difficoltà a dire no, a selezionare ciò che è veramente importante (poiché a chi ha questa propensione, sembra tutto importante!) è sinonimo di tendenza all'accumulo, di importanza estrema delle relazioni con gli altri che deve compensare una incapacità nostra di integrare noi stessi, soprattutto certe parti da cui siamo lontani, distaccati e distanti e che necessariamente, lontane dal calore del nostro "abbraccio psicologico", si raffreddano. Lo vediamo anche nel nostro approccio a noi stessi: così difficile darci una crema, così più bello, facile e gratificante farsi fare un massaggio, essere accolti dagli altri mentre noi accogliamo così poco noi stessi. Ecco perché, per combattere davvero il "problema cellulite" intrinseco nella persona e non solamente nella sua manifestazione fisica è necessario avere un approccio multifattoriale che riequilibri tutti i fattori che portano il problema a manifestarsi. Perciò, ben venga tutto ciò che si occupa del fattore esterno (ma attenzione ai prodotti cosmetici che spesso sono totalmente inefficaci¹) ma è bene non dimenticare che esistono anche cause molto più profonde che portano il nostro corpo a determinati tipi di somatizzazioni piuttosto che altre. Perciò se vogliamo che per noi un sintomo, grazie a ciò che fa affiorare di noi stessi, si tramuti in una grandissima occasione per conoscerci sempre più a fondo, dandoci anche l'opportunità e la libertà di correggerci e divenire persone migliori, più a loro agio con se stesse, con il loro corpo e con gli altri e soprattutto più consapevoli, dobbiamo imparare ad ascoltarlo, leggerlo e "seguirlo" nei suoi suggerimenti che hanno in sé un' antica saggezza: la saggezza della natura, che ci appartiene ed anima il corpo, quel meraviglioso tempio che tutti abitiamo ma che pochissimi, davvero, conoscono.

Dott.ssa Silvia Caldironi

Modalità per scrivere alla Dott.ssa Silvia Caldironi:

- scrivere all'indirizzo segreteria@consulenzapsicosomatica.com
- visitare il sito www.consulenzapsicosomatica.com e riempire il modulo di richiesta informazioni

INFORMAZIONI GENERICHE:

Info: Dott.ssa Silvia Caldironi, cel. (+39) 339 2722367, silviacaldironi@psicosomatista.com,
www.consulenzapsicosomatica.com, www.psicosomatista.com, www.ricercapsicosomatica.com

¹ L'Istituto Superiore della Sanità collaborando con l'Autorità garante per le comunicazioni in una relazione dell'ISS del 2001 su "Cosmetici: salute e qualità della vita" scrive: "si è sottolineato la netta separazione che sussiste tra prodotti cosmetici e prodotti che possono vantare proprietà terapeutiche, l'Autorità ha rilevato l'ingannevolezza dei messaggi laddove nel promuovere un prodotto cosmetico affermavano o lasciavano intendere che lo stesso potesse avere un'efficacia terapeutica nei confronti di determinate patologie, in realtà non ascrivibile ai prodotti cosmetici e non suffragata da alcun riscontro scientifico. Numerose pronunce hanno riguardato in particolare messaggi relativi a prodotti anticellulite per uso topico, che attribuivano al prodotto pubblicizzato la proprietà di eliminare in via definitiva o contrastare efficacemente la cellulite, suffragando quanto affermato relativamente all'efficacia del prodotto con il riferimento a specifici principi attivi in esso contenuti e ai risultati di studi e sperimentazioni condotte sul prodotto. Con riguardo a tali messaggi si è affermato il principio che la cellulite, in quanto manifestazione lipidistrofica, la cui genesi multifattoriale è estremamente complessa, richieda un approccio terapeutico che non può essere assicurato da un trattamento cosmetico che, per sua natura, non è in grado di agire sulle cause all'origine di tale patologia, potendo esclusivamente esplicare un'azione benefica in relazione ad alcune sue manifestazioni quali, ad esempio, l'accumulo adiposo localizzato."

Dott.ssa Silvia Caldironi
Cel. 339 2722367
silviacaldironi@psicosomatista.com
P.IVA 02329280396

www.infofarmaci.forumattivo.com, www.infofarmaci.blogspot.com (consumo critico farmaceutico)