

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει και ο καιρός απαιτεί να αποκαλύπτεται μεγαλύτερο μέρος του σώματος μας, ελάχιστες είναι οι γυναίκες (8 στις 10) που δεν προβληματίζονται με την δυσάρεστη όψη του φλοιού του πορτοκαλιού στο δέρμα. Η κυτταρίτιδα είναι μια αντιαισθητική κατάσταση του δέρματος (κυρίως στους μηρούς, στους γλουτούς, στα μπράτσα και την κοιλιά) και εμφανίζεται ανεξαρτήτως αν το άτομο παρουσιάζει αυξημένο βάρος ή όχι.

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται λόγω ανώμαλης συγκέντρωση λίπους και νερού μεταξύ του δέρματος και του υποδόριου ιστού. Οι παράγοντες που ευθύνονται για τη δημιουργία και την εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι πολλοί όπως είναι η κληρονομικότητα, η ηλικία, οι ορμονικές διαταραχές. Γι' αυτό το λόγο, η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας απαιτεί τη τροποποίηση πολλών παραγόντων όπως η περιποίηση του δέρματος, η διατροφή, η άσκηση. Εσείς αυτό που μπορείτε να κάνετε από πλευράς διατροφής είναι να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές.

### Τι να κάνετε:

- ✓ Καταναλώστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, **1-2 σαλάτες και 2-3 φρούτα**. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν τα κύτταρα του δέρματος από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών. Προσπαθήστε να καταναλώνετε διαφορετικά φρούτα και λαχανικά για να υπάρχει ποικιλία και διαλέξτε φρούτα και λαχανικά με έντονα χρώματα όπως φράουλες, μούρα, ρόδι, παντζάρια.
- ✓ Επιλέξτε **τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα**. Τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα διαθέτουν αντιφλεγμονώδη δράση, βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, άρα και στην καλύτερη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα του δέρματος, και συμβάλουν στην ενυδάτωση των κυττάρων. Τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα: παχιά ψάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλα), θαλασσινά, καρύδια, λιναρόσπορος, ιχθυέλαια.
- ✓ Προτιμήστε **προϊόντα σιτηρών ολικής άλεσης**. Οι φυτικές ίνες που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας σε συνδυασμό με τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β που υπάρχουν στα προϊόντα ολικής άλεσης μπορούν να βοηθήσουν στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας.
- ✓ Καταναλώστε **πράσινο τσάι**. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συμβάλλει στον καλύτερο μεταβολισμό του λίπους και βελτιώνει την μικροκυκλοφορία. Επίσης, είναι πλούσιο σε ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Καταναλώστε τουλάχιστον 3 φλιτζάνια ημερησίως για να παρατηρήσετε διαφορά.
- ✓ Ενυδατωθείτε επαρκώς. Η **επαρκής κατανάλωση υγρών** συμβάλει σημαντικά στην καλή εμφάνιση του δέρματος. Το δέρμα είναι το τελευταίο όργανο του σώματος μας στο φτάνει το νερό και το πρώτο το οποίο θα υποστεί τις συνέπειες μια ανεπαρκούς πρόσληψης. Καταναλώστε αρκετό νερό μέσα στην ημέρα, ένας γενικός κανόνας είναι περίπου 8 ποτήρια νερό αλλά δεν ισχύει για όλες τις περιπτώσεις ανθρώπων. Αν δε βρίσκετε ενδιαφέρον το νερό, νοστιμίστε το με βιολογικά φρούτα και λαχανικά, με μυρωδικά και μπαχαρικά. Για παράδειγμα προσθέστε φλούδες πορτοκαλιού και ξυλάκια κανέλας ή αγγούρι και βασιλικό ή φράουλες με μέντα.

## Τι να αποφύγετε

- ❖ Περιορίστε την **κατανάλωση της ζάχαρης** και άλλων απλών σακχάρων. Η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης δημιουργεί φλεγμονή στο δέρμα. Μειώστε τη ζάχαρη που καταναλώνετε καθημερινά, προτιμήστε φρούτα αντί για χυμούς, αποφύγετε ροφήματα με ζάχαρη.
- ❖ Περιορίστε την **κατανάλωση των κορεσμένων λιπαρών οξέων**. Κορεσμένα λιπαρά οξέα βρίσκονται στο κόκκινο κρέας, στην πέτσα από τα πουλερικά, στα παχιά τυριά, στα πλήρη γαλακτοκομικά, στα γλυκά.
- ❖ Μειώστε την **κατανάλωση του αλατιού** που καταναλώνετε. Η αυξημένη κατανάλωση αλατιού μπορεί να οδηγήσει στην κατακράτηση υγρών και «παρεμποδίζει» την καλή αιμάτωση των λιποκυττάρων. Ελαττώστε το αλάτι στις μαγειρικές σας. Τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι: αλλαντικά, τουρσί, παστά, αλμυρά τυριά, διάφορες έτοιμες σούπες, αλατισμένοι ξηροί καρποί, ποπ κορν, πατατάκια, γαριδάκια.

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
διαιτολόγος – διατροφολόγος