



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

Celulite

Mas afinal o que é Celulite?

Celulite como o próprio nome sugere, é uma inflamação da célula. A celulite ocorre a nível das células do tecido subcutâneo, onde a microcirculação dos capilares (pequenos e finos vasos) no tecido adiposo encontra-se deficiente.

Inicialmente para conhecer o processo de formação da celulite precisamos conhecer o lipócito, que é a célula de gordura. O lipócito é uma célula que apresenta pequenos vacúolos (estruturas citoplasmáticas com tamanhos variados e revestidos por uma membrana) de gordura distribuídos pelo seu interior.

Estes vacúolos são quem recebe o excesso de gordura da alimentação. Com o progressivo aumento da deposição de gordura nos vacúolos, eles vão se aproximando um do outro, e acabam por se juntar, aparecendo então um grande vacúolo que ocupa quase toda a célula. O tecido gorduroso que fica debaixo da pele é formado por um grande número de lipócitos que aumentam de tamanho com a deposição de gordura.

A quantidade de lipócitos é diferente nas pessoas com tendência a ser magras, que tem menos e nas pessoas com tendência a ser obesas que tem mais. No tecido gorduroso existem também as fibras, que separam os grupos de lipócitos.

É por causa das características destas fibras que as mulheres desenvolvem celulite e os homens não. Nas mulheres as fibras são finas e perpendiculares à pele, ligando a pele ao tecido muscular mais profundo. Nos homens as fibras são mais grossas e ligam-se à musculatura de forma oblíqua.

Quando aumenta o tamanho do tecido gorduroso na mulher, este expande-se em direcção à pele e quando o mesmo acontece no homem, as fibras resistem à expansão em direcção à pele e dirigem o tecido gorduroso para zonas mais profundas, não aparecendo assim as irregularidades da celulite.

O tecido gorduroso aumentado, comprime as veias e linfáticos passando a existir então um edema que aumenta ainda mais o volume do tecido, piorando o processo de celulite.

Perder a celulite

A celulite está ligada a factores hereditários e sua principal causa está na hormona chamada estrogénio. Em alturas em que ocorre um aumento na produção dessa hormona, como gravidez, amamentação, menstruação, pré menopausa e no uso de anticoncepcionais, a celulite agrava-se.

A falta de actividade física e uma dieta inadequada são também alguns dos factores que fomentam o aparecimento da mesma. É muito difícil eliminar a celulite, e não há métodos de quantificação objectiva, contudo é possível preveni-la ou amenizá-la. A melhor solução é praticar exercício físico e mudar os hábitos alimentares. Quanto mais tarde se iniciar esta mudança de comportamento, mais difícil será a recuperação e o combate à celulite. Uma pessoa que faz exercícios periódicos tem uma menor probabilidade de ter celulite. Estes exercícios deverão incluir as vertentes de trabalho aeróbio e força muscular de forma a reduzir a massa gorda e aumentar a percentagem de massa magra (músculo).