

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA INFLUÊNCIA SOBRE OS ASPECTOS DA CELULITE NA PELE

*Ana Priscila de Moraes

**Élida de Paula Dini de Franco

* Acadêmico de Nutrição

** Professora das Faculdades Integradas Asmec

salociadabeleza@yahoo.com.br.

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: **Alimentação Saudável – Celulite – Fibras – Dieta Hipoglicêmica**

Introdução

Com a crescente valorização pela saúde, beleza e corpo escultural, surgiram vários estudos que visam comprovar os melhores métodos de emagrecimento e melhora na estética corporal, e dentre esses, vários estudos sobre a celulite, que é considerada um dos principais vilões da perfeição, pois ela está presente em 90% das mulheres, sendo que dentre essas mulheres nem todas apresentam excesso de peso. Outros fatores como hereditariedade, falta de atividade física, cigarro, maus hábitos alimentares, baixa ingestão hídrica e alterações nos processos circulatórios também estão relacionados à celulite (PUJOL, 2009).

Pelo fato de a celulite, na maioria das vezes estar relacionada com a má alimentação, a dieta terapia exerce papel importante na melhora e prevenção da mesma, pois reduz o tecido adiposo, melhora o Trânsito intestinal, diminui a retenção hídrica e colabora com o não entopimento dos vasos sanguíneos e conseqüentemente com a boa circulação e melhora do aspecto da celulite.

Para combater a celulite é necessário conhecer sua etiologia, que não é igual para todas as mulheres, mas que basicamente está relacionada a má alimentação. Evitando-se carboidratos de alto índice glicêmico, gorduras, aumentar a ingestão hídrica, a ingestão de carboidratos integrais, fibras, frutas, verduras e legumes pode ser a solução (DAVID, R.B.; PAULA, R.F.; SCHNEIDER,2011).

Desenvolvimento

Existem alimentos que melhoram a circulação sanguínea, pois limpam o organismo e regulam fatores predisponentes da celulite. Manter um peso ideal pode evitar o aparecimento da celulite e também pode ser conseguido através de uma alimentação equilibrada. A constipação intestinal tem um efeito tóxico para o organismo e pode ser evitada

consumindo-se alimentos que possuem fibra alimentar, probióticos, prebióticos e simbióticos.

Vários alimentos contribuem para o desaparecimento da celulite assim como outros contribuem para seu surgimento. Como exemplo podemos citar alguns chás desintoxicantes e outros anticelulíticos, como dente de leão, alecrim ou chá verde, pois são diuréticos e eliminadores de toxinas; a maçã, que é fonte de pectina, que neutraliza toxinas no organismo; o azeite que tem ação anti-inflamatória, melhorando a circulação sanguínea, dentre muitos outros. Entre os alimentos que podem ser agravar o aspecto da celulite, pelos mais variados motivos estão: frituras, carnes gordurosas, bebidas alcoólicas, alimentos industrializados, doces e açúcares, produtos enlatados, chá preto, chá mate, café, etc (DAVID, R.B.; PAULA, R.F.; SCHNEIDER,2011).

Considerações Finais

Mantendo-se uma alimentação saudável, rica em fibras, evitando-se alimentos industrializados, gordurosos, frituras, refrigerantes, dieta hiperglicêmica aliada a atividade física a celulite pode ser evitada ou até mesmo eliminada.

Bibliografia

- PUJOL A.P. **Nutrição Aplicada à Estética**. Rio de Janeiro: Rubio, 2011. P. 6-16.
- DAVID, R.B.; PAULA, R.F.; SCHNEIDER, A.P. **Lipodistrofia Ginóide: Conceito, Etiopatologia e Manejo Nutricional**. Porto Alegre, 2011. P. 202-206.