

Publicado en la revista Megatop

Poco antes de hacer el cambio y tener la primera regla, muchas adolescentes suben de peso y se ponen un poco más rellenitas. Esto suele volver a normalizarse después de la primera

menstruación. Sin embargo algunas pueden llegar a no perder peso y empezar a mostrar algunos signos de lo que se llama **celulitis**. La celulitis no siempre viene junto a la obesidad y hay que entender que son cosas un poco distintas. También puedes ser delgada y tener celulitis.

La celulitis ocurre cuando las células grasas se agrupan formando capsulitas de grasa (los **adipocitos**) y la piel parece “piel de naranja”. Entonces se dice que la grasa está localizada. Cuando se hace el cambio hacia la pubertad, las hormonas femeninas, los **estrógenos**

y la progesterona

favorecen en alguna medida la formación de grasa y la retención de agua y esta, a su vez hace llenar las bolitas de grasa impidiendo que circule bien la sangre. Cuanto menos circula la sangre, más se llenan y la grasa se aprieta y se endurece formando la celulitis. Esta es mucho más común en chicas que en chicos.

Los adipocitos, las células grasas, pueden crecer hasta 400 veces su tamaño inicial cuando se sube de peso.

Para combatir la celulitis lo mejor es hacer ejercicio para activar la circulación de la sangre porque, como hemos visto, es necesario que haya una buena circulación para que no crezcan las cápsulas de grasa. También es bueno que alternes el agua caliente con la fría mientras te duchas.

En cuanto a la alimentación hay que tomar mucha agua, evitar el tabaco, el alcohol y el café. Comer más frutas, verduras e hidratos (la pasta, el arroz y las legumbres) porque previenen el estreñimiento y depuran el organismo ayudando al hígado y a los riñones para que no tengan que esforzarse. Si tienes tendencia a hincharte, no uses el salero.

No te pongas tejanos ajustados que impiden la circulación. Es mejor usar pantalones con lycra.