



Celulitis: Estos son los alimentos que necesitas incorporar en tu dieta para combatir la piel de naranja

Descripción



Cuando la grasa se acumula debajo de la piel y se forman pequeños bultos y hoyuelos, se produce el fenómeno conocido como celulitis o piel de naranja, una condición de la piel que afecta al 90% de las mujeres, independientemente de su físico o cambios en su apariencia. Sin embargo, el hecho de que sea un fenómeno común no significa que no tenga solución: una dieta adecuada y disciplina en la actividad física son las claves para reducir su aparición y evitarlo.

Aunque la acumulación de grasa es la principal causa de la celulitis, son muchos y variados los factores que propician la aparición de la celulitis. Las causas más comunes van desde factores genéticos hasta problemas circulatorios o mala alimentación. El exceso de radicales libres en el cuerpo, una toxina que afecta la elasticidad y el colágeno de la piel, es otra causa importante.

Para combatir la celulitis o, si no la tienes, para evitar que se presente, es importante cuidar tu piel, por dentro y por fuera. El ejercicio, la dieta y llevar un estilo de vida saludable y sin estrés son claves

para cuidar la piel, y el proceso comienza de adentro hacia afuera. Como la dieta es crucial en esto, te traemos los mejores consejos dietéticos para combatir la celulitis.

mantente bien hidratado

Una buena hidratación ayuda a eliminar toxinas y limpiar el organismo, facilitando la eliminación de las sustancias tóxicas que pueda haber en tu cuerpo y evitando que se acumulen debajo de la piel. Para ello, bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día y toma infusiones como manzanilla o pasiflora para mejorar la digestión y limpiar el organismo.

Mujer en ropa deportiva bebiendo agua/PEXELS

Además, asegúrate de que una gran parte de tu dieta consista en alimentos hidratantes, es decir, ricos en grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate, las nueces o la calabaza. Además de regular la hidratación como el agua, estos alimentos también favorecen la eliminación de toxinas, por lo que son excelentes para combatir la celulitis.

Come alimentos ricos en antioxidantes.

Los alimentos ricos en antioxidantes son los grandes aliados de nuestra piel. Las propiedades antioxidantes de alimentos como la fruta, especialmente los cítricos, las verduras o el pescado azul aportan luminosidad y brillo y son excelentes para eliminar los radicales libres que aceleran el proceso de envejecimiento de la piel. Gracias a estas propiedades, su acción ataca la celulitis, ayudando a combatirla y eliminarla.

Una dieta rica en hierro

La deficiencia de hierro es otra causa que favorece la aparición de piel de naranja. Los alimentos como las legumbres, las carnes magras o los mariscos son excelentes fuentes de hierro, que son esenciales para una dieta saludable que abogue por el cuidado de la piel. El hierro interviene en la formación de la sangre y ayuda a transportar oxígeno a las células, lo que mejora la circulación sanguínea y, por tanto, el aspecto de la piel.

Rodajas de naranja/PEXELS

Elimina toxinas con alimentos depurativos

Además de mantenerte hidratado, una dieta rica en potasio, prebióticos o probióticos, todos conocidos por pertenecer al grupo de los alimentos depurativos, ayuda a eliminar toxinas y potencia la circulación y el aspecto de la piel. Muchos de los factores que favorecen la aparición de la celulitis se reducen visiblemente por los efectos de estos alimentos.

para evitar los alimentos

Así como hay una variedad de alimentos que previenen y combaten la celulitis, muchos otros atacan seriamente la piel y favorecen su aparición. El alcohol, el café, el azúcar o las grasas saturadas son algunos de los que debes evitar en tu dieta si no padeces este trastorno y quieres mantener una piel tersa y sana.

Fecha de creación

marzo 2023