

Η εμφάνιση της κυτταρίτιδας αποτελεί τον συνδυασμό τριών καταστάσεων. Η κακή κυκλοφορία του αίματος

, η

μειωμένη ελαστικότητα των ινών του συνδετικού ιστού και η τοπική διόγκωση των λιποκυττάρων

. Το αισθητικό αποτέλεσμα όλων αυτών των καταστάσεων είναι η χαρακτηριστική «φλούδα πορτοκαλιού», με κυριότερο χαρακτηριστικό τη οιδηματώδη μορφή κυτταρίτιδας. Οι διατροφικές λύσεις

για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σε συνδυασμό με αυξημένη φυσική δραστηριότητα

και

αισθητικές παρεμβάσεις

είναι:

1. Χαμηλή πρόσληψη κορεσμένου λίπους (ορατό λίπος στο κρέας, πολλά γλυκά, γαλακτοκομικά υψηλά σε λιπαρά, αλλαντικά )
2. Χαμηλή κατανάλωση απλών σακχάρων (λευκή κρυσταλλική ζάχαρη, αναψυκτικά)
3. Αποφυγή τηγανητών παρασκευασμάτων
4. Κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά
5. Επαρκής ενυδάτωση (τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών την ημέρα)
6. Πράσινο τσάι σε συνδυασμό με φυσικά αντιοξειδωτικά (χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού) λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε κατεχίνες
7. Ασβέστιο κυρίως με την μορφή συμπληρώματος (400 mg/ημέρα) , κατανάλωση γάλακτος και γιαουρτιού χαμηλών σε λιπαρά
8. Ισορροπημένη διατροφή και απώλεια βάρους