

Maneras de combatir la celulitis este verano de manera efectiva y segura en Servi Estétic

Aunque el verano no es la única época en la que se debe tener especial cuidado con el aspecto, sí que es cierto que con la llegada del calor, al mostrar más zonas del cuerpo, se requiere especialmente mantener a raya la celulitis. Un problema que siempre preocupa y cuando llega esta época, más aún

Pese a estar dentro de un peso adecuado, la celulitis puede producirse de forma localizada en las consideradas como zonas difíciles: muslos, cadera, abdomen etc.

La celulitis afecta a más de un 90% de las mujeres por diferentes factores: procesos hormonales, una alimentación poco adecuada, sedentarismo e incluso el estado emocional (el estrés contribuye a la liberación de cortisol, una hormona que entre otras muchas cosas, contribuye a la retención de líquidos).

Para combatir la celulitis de manera eficaz, se debe actuar sobre distintos frentes: establecer hábitos alimenticios saludables, practicar ejercicio físico, realizar masajes linfáticos y, por supuesto, tratamientos estéticos de alta eficacia.

La fórmula perfecta para eliminar la celulitis se basa en los tratamientos específicos, la alimentación sana y el deporte.

Una dieta rica en proteínas ayuda a mantener los adipocitos controlados y los músculos más firmes. Tomar frutas y verduras ricas en agua y vitamina C, dan estructura a los tejidos y ayudan en la síntesis de colágeno. Los alimentos ricos en potasio eliminan líquidos y tienen efecto drenante. Por supuesto, se debe evitar el consumo de azúcar, de bebidas gaseosas, de alcohol y de carbohidratos con harinas, grasas y mucha sal que contribuyen a la retención de líquidos.

Es importante que, para favorecer la eliminación de líquidos y toxinas, se mantenga una ingesta de agua de al menos dos litros al día para depurar el organismo. También resultan más que recomendables las infusiones de té verde por ejemplo, que funcionan por sus efectos depurativos.

Por otra parte, evitar el sedentarismo, realizar ejercicio aeróbico de forma regular, contribuye a mejorar la celulitis.

Hoy en día existen diferentes tratamientos médico-estéticos que, sin cirugía, pueden ayudar a combatir la celulitis y la grasa acumulada en zonas difíciles, con resultados sorprendentes. Es importante elegir una clínica de confianza y calidad profesional donde realicen un diagnóstico en profundidad y personalicen los tratamientos, ya que no todos los tipos de celulitis son iguales.

La mesoterapia, el drenaje linfático o la carboxiterapia, son algunos de los tratamientos que funcionan para combatir la celulitis. Se trata de conseguir estimular la regeneración de las fibras de colágeno para aumentar la elasticidad de los tejidos cutáneos, eliminar los líquidos estancados, deshinchando y favoreciendo la pérdida de volumen y de las células grasas, que posteriormente se eliminan por el sistema linfático y la orina.

La mesoterapia trata la celulitis, incluso la más rebelde y ayuda a prevenirla. Está indicada para combatir la celulitis, la piel de naranja, la flacidez y la grasa localizada. Para ello, se infiltra con una aguja muy fina en el tejido celular subcutáneo de la zona a tratar, una mezcla de sustancias reafirmantes, reductoras de la grasa y diuréticas. Es un procedimiento rápido, seguro e indoloro.

Por otro lado, la carboxiterapia es otro tratamiento no quirúrgico que también ofrece muy buenos resultados. Consiste en infiltrar en las zonas afectadas por los acúmulos de grasa, CO2 a través de microinyecciones para reducir contorno y grasa, estimulando la microcirculación sanguínea, acelerando la lipólisis y eliminando toxinas y residuos.

Estos tratamientos no presentan efectos secundarios, salvo algunas molestias locales o enrojecimiento que desaparece en pocos días. Tampoco son técnicas dolorosas para el paciente porque los pinchazos se hacen con micro-aguja.

Así pues, es posible acabar con este problema estético que tanto preocupa mediante las soluciones poco invasivas y muy seguras que ofrece la medicina estética.

Datos de contacto:

Servi Estétic
Balmes, 334 08006 Barcelona
625 334 334

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Sociedad Cataluña](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>