



TEARHEMP®

Star bene in Natura



## TEARHEMP CARE FOR PET

CBD dall'1,5 al 20% in olio di semi di Canapa Biologica



Ecohemp è un'azienda italiana certificata Biologica, impegnata da anni nella produzione e trasformazione diretta della Canapa Sativa L. industriale per i settori alimentare, nutraceutico, ed estrazioni di cannabidiolo (estratti CBD) e terpeni, realizzando prodotti biologici e ad elevato standard qualitativo.



# CELLULITE

UN APPROCCIO MULTIFATTORIALE  
PER UNA PROBLEMATICAZIONE GLOBALE



di **Piera Francesca Rasera**,  
Responsabile marketing scientifico Phyto Garda

La cellulite è una problematica multifattoriale che necessita di un approccio globale: per questo va combattuta agendo su diversi fronti scegliendo uno stile di vita sano e un'adeguata routine cosmetica durante tutto l'anno. Il nome scientifico della cellulite, pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica (Pefs), descrive una problematica che coinvolge l'ipoderma, ossia lo strato più profondo della pelle e il suo carico di cellule adipose manifestando una topografia della pelle che assume il tipico aspetto a buccia d'arancia. Frequente nella zona addominale, fianchi, glutei e cosce, ha una natura infiammatoria che interessa il microcircolo, il sistema linfatico e il tessuto adiposo sottocutaneo. Il problema nasce dall'ingrossamento degli adipociti, il cui aumento di volume sottrae spazio ai capillari, che riducono la loro portata e si dilatano lasciando passare una quantità troppo abbondante di siero che il sistema linfatico non riesce a smaltire. Tra il sangue in circolazione e le cellule vi è un continuo scambio di liquidi necessario al nutrimento delle cellule

e all'asporto delle tossine, perciò quando questo equilibrio si altera, le cellule adipose si ingrossano, il tessuto degenera e si instaura il fenomeno infiammatorio cronico del tessuto adiposo che porta alla sclerosi del grasso, cioè all'indurimento dell'adipe che si manifesta negli inestetismi della cellulite. Queste alterazioni portano inoltre ad un cambiamento irreversibile dell'architettura cutanea caratterizzato da perdita di tono e di elasticità. I lipidi che costituiscono il grasso sottocutaneo si concentrano negli adipociti, le cellule deputate a produrre, accumulare e cedere i grassi. Il numero di adipociti non cambia molto da individuo a individuo, mentre può variare sensibilmente la dimensione delle singole cellule a seconda dello stile di vita e delle abitudini alimentari di ognuno. La buccia d'arancia infatti non colpisce soltanto chi è in sovrappeso, ma anche le persone magre.

Dalla cellulite non si guarisce, ma conoscerne le cause così come la prevenzione resta fondamentale per poter avviare il percorso terapeutico e sposare lo stile di vita più adeguato. Quali sono i settori dove risulta fondamentale intervenire?



### LA DIETA

Si è sempre detto che la prevenzione della cellulite inizia a tavola, con un corretto apporto di acqua, frutta e verdure.

Più recente è invece la scoperta del ruolo svolto da una dieta ricca di carboidrati nell'eziopatogenesi della cellulite.

Si è riscontrato che un surplus quotidiano di glucosio provoca la glicazione del tessuto connettivo: si tratta di una reazione chimica tra zuccheri e grassi (o proteine) che genera la formazione di composti aggressivi denominati Ages (Advanced Glycation End products). Questi composti, legandosi a specifici recettori cutanei, innescano un processo infiammatorio che danneggia vasi sanguigni, linfatici e collagene. Inoltre, un'elevata glicemia causa l'aumento del glucosio circolante che a sua volta favorisce l'accumulo e l'ingrossamento degli adipociti. L'errore che molte donne con la cellulite commettono consiste nel sottoporsi a diete drastiche che non provocano altro che lo svuotamento di aree del corpo non colpite da cellulite come viso, collo e seno.

Bisogna combattere l'effetto "yo-yo", ossia il brusco e ripetuto saliscendi del peso: queste tipologie di diete non fanno altro che aggravare la situazione perché i tessuti perdono compattezza e aumenta il rischio di smagliature.

Cibi per prevenire e combattere la cellulite comunque esistono, regimi alimentari ottimali che permettono anche di aiutare l'organismo a depurarsi ed eliminare i liquidi in eccesso. I cereali integrali ad esempio, tengono l'indice glicemico basso, cioè sono in grado di rallentare l'assorbimento degli zuccheri evitando picchi di insulina che favoriscono l'accumulo delle cellule adipose.

Le verdure, ricche di antiossidanti contribuiscono all'azione antinfiammatoria, mentre la frutta ricca di vitamina C e flavonoidi come fragole, arance, mandarini, kiwi e limoni aiuta a proteggere le pareti dei vasi e a limitare la fuoriuscita di liquidi causa di ritenzione idrica.

Un'altra buona abitudine è naturalmente quella di bere molto per eliminare gli accumuli di liquidi negli arti inferiori.

### LA FITOTERAPIA

I rimedi naturali possono essere un buon supporto alla dieta: integratori alimentari a base di Ippocastano, Rusco e Centella asiatica, ad esempio, oltre ad essere consigliati per favorire la funzionalità del microcircolo, trovano indicazione in caso di gambe pesanti. Tutti gli estratti vegetali come il Sambuco, Equiseto ed Ananas, aumentano la diuresi e il drenaggio linfatico mentre il Carciofo e il Tarassaco intervengono nella regolarizzazione del transito intestinale sostenendo la depurazione dell'organismo. Caffè verde e tè verde inoltre favoriscono il sostegno metabolico e l'equilibrio del peso, oltre a possedere proprietà antiossidanti, drenanti e toniche. La fitoterapia tende la mano anche a chi ha un regime alimentare ricco di carboidrati: formulazioni con complessi glicoproteici e poliaccaridici vegetali specifici permettono di abbassare i livelli glicemici e diminuire la secrezione di insulina.

### LA FITOCOSMESI

Un prodotto anticellulite deve lavorare dove la cellulite si è già formata, in presenza di ristagno di liquidi, accumulo di lipidi ed infiammazione localizzata. L'azione cosmetica è un'azione complessa che coinvolge una serie di meccanismi mirati a migliorare gli inestetismi che si accompagnano al fenomeno della cellulite. Va da sé che le creme giuste sono un valido aiuto in associazione ad un regime alimentare corretto e ad uno stile di vita attivo, soprattutto se sono a base di sostanze in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, di proteggere il microcircolo e le fibre del derma come Verbena, Sambuco e Garofano. Un altro ingrediente cosmetico ampiamente impiegato per la sua azione vasodilatatoria è la caffeina, ancora più efficace se associata a zenzero ed estratto di globularia cordifolia. Sempre importante in una formulazione cosmetica è infine la presenza dell'acido ialuronico, una molecola in grado di trattenere acqua fino a mille volte il proprio peso che contribuisce perciò a mantenere la pelle idratata e levigata. Secondo alcuni studi, è di notte che i grassi sotto cute si sciogliono meglio. L'ideale è dunque usare una formulazione a rilascio graduale prima di andare a letto, il momento migliore per applicare i cosmetici.



### I MASSAGGI FAI DA TE

Per aiutare ad aprire le stazioni linfatiche e ad eliminare i liquidi in eccesso bisogna esercitare delle leggere pressioni con le dita dietro le ginocchia, l'inguine e le ascelle muovendole avanti e indietro. Ripetere questa gestualità ogni giorno. La sera frizionare i punti critici dove gli inestetismi sono localizzati pizzicando la pelle con pollice e indice cercando di sollevare la cellulite dai tessuti. In questo modo si sollecitano i depositi di grasso dai tessuti e si aiuta a contrastare meccanicamente i ristagni di liquidi.

### LO SPORT

In presenza di cellulite è indicata un'attività aerobica soft al fine di attivare la circolazione, favorire l'ossigenazione cellulare e migliorare il tono muscolare. Per bruciare i grassi e attenuare gli accumuli di cellulite tonificando i tessuti gli sport più indicati sono l'acquagym e il nuoto. Per chi non ama l'acqua, vanno molto bene anche nordic walking e la bicicletta. In generale, per un'azione specifica sull'adipe, bisogna mantenere la frequenza cardiaca bassa e ripetere l'attività fisica almeno tre volte alla settimana per circa quaranta minuti: i meccanismi metabolici responsabili dello smaltimento dei grassi si attivano infatti solo dopo 30 minuti di attività aerobica.

La cellulite è un osso duro: tutti questi consigli da soli non risolvono il problema, ma se seguiti nella loro globalità possono sicuramente aiutare la guerra alla buccia d'arancia.

## Crescere nella Professione

EVENTI  
ECM

La scuola ha l'obiettivo di diffondere la cultura galenica in modo critico e di fornire al farmacista le conoscenze più innovative in materia di preparazioni. Le lezioni si svolgeranno sia in aula sia in un laboratorio attrezzato con macchinari e utensili di ultima generazione. I partecipanti saranno seguiti dalla guida esperta dei docenti Adalberto Fabbriconi, Piero Lussignoli, Mario Marcucci e Pietro Siciliano che proporranno diverse formulazioni supportate da una ricca documentazione scientifica.

CIASCUN CORSO PREVEDE  
UN MINIMO DI 15  
E UN MASSIMO DI 25 PARTECIPANTI

COSTO PER EVENTO:  
SOCI UTFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00  
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI  
ANCHE SINGOLARMENTE

Sede dei corsi: Roma  
sabato: Hotel Royal Santina, via Marsala 22  
(zona stazione Termini)  
domenica: Università La Sapienza, P.le Aldo Moro 5

**GLI APPUNTAMENTI PER IL 2020  
SONO MOMENTANEAMENTE SOSPESI.  
NON APPENA SARÀ POSSIBILE VI  
AGGIORNEREMO SULLE NUOVE DATE**

Capsule, soluzioni e sospensioni per uso orale. Le NBP e gli aspetti legislativi per poter gestire al meglio il laboratorio galenico.

Forme farmaceutiche ad uso dermatologico (creme, gel, unguenti e paste). Lozioni a base di Minoxidil e il mondo della tricologia.

Cannabis ad uso medico: gli aspetti legislativi, la monografia tedesca, la fitobotanica e le varie tipologie di preparazioni magistrali.

Farmaci orfani, preparazioni galeniche in pediatria, in geriatria e tutto quello che si può realizzare in laboratorio per gestire il paziente diabetico.

Le 100 e più formule che faranno decollare il tuo laboratorio galenico con un attento sguardo alle formule presenti nelle diverse farmacopee dell'UE.

Galenica veterinaria: legislazione, REV, teoria e realizzazione di differenti forme farmaceutiche. L'utilizzo della Cannabis raccontato da un medico veterinario.

Comprese, cpr RDT, spatolate e con comprimitrice manuale VICE. Le procedure da utilizzare per preparazioni chemioterapiche e antineoplastiche.