

Cellulite: perché dieta e palestra spesso non bastano

6 maggio 2026

La cellulite è uno degli inestetismi più diffusi e, allo stesso tempo, uno dei più fraintesi. Non riguarda solo il peso corporeo e non dipende semplicemente da una presunta mancanza di allenamento. Può comparire anche su persone normopeso, sportive, attente all'alimentazione e con una buona massa muscolare. Il motivo è che la cosiddetta pelle a buccia d'arancia nasce dall'interazione tra microcircolazione, tessuto adiposo, ritenzione idrica, qualità del collagene, predisposizione individuale e assetto ormonale.

Dieta e palestra restano due pilastri importanti per la salute generale, per il controllo del peso e per il tono muscolare. Una buona alimentazione può ridurre gonfiore e infiammazione, mentre l'attività fisica migliora la circolazione e la composizione corporea. Tuttavia, non sempre bastano a modificare in modo evidente l'aspetto della pelle, soprattutto se la cellulite è legata a stasi venosa, tessuti poco elastici o adiposità localizzate resistenti.

Per ottenere risultati visibili serve spesso un approccio più mirato, capace di lavorare non solo sul grasso, ma anche su microcircolo, drenaggio, compattezza cutanea e rimodellamento dei tessuti. I trattamenti medico-estetici moderni non devono essere intesi come scorciatoie, ma come strumenti complementari da inserire in un percorso personalizzato.

Perché la cellulite non dipende solo dal peso

La cellulite viene spesso associata all'aumento di peso, ma questa lettura è parziale. Il grasso corporeo può peggiorarne l'aspetto, soprattutto in alcune zone come cosce, glutei, fianchi e addome, ma non è l'unico fattore in gioco. La cellulite nasce anche da un'alterazione del microcircolo, da una maggiore tendenza alla ritenzione di liquidi e da una struttura del tessuto connettivo che può rendere la superficie cutanea meno uniforme.

Per questo motivo una persona può dimagrire senza vedere sparire completamente gli avvallamenti della pelle. La perdita di peso, se rapida o non accompagnata da un buon lavoro muscolare, può perfino rendere più evidente una certa lassità cutanea. Allo stesso modo, un corpo allenato può conservare zone in cui la pelle appare meno liscia, perché il problema non è soltanto la quantità di grasso, ma il modo in cui i tessuti trattengono liquidi e reagiscono alla circolazione locale.

La componente ormonale ha un ruolo significativo, soprattutto nelle donne. Estrogeni, predisposizione genetica, postura, sedentarietà lavorativa e abitudini quotidiane possono contribuire alla comparsa della cellulite anche in assenza di sovrappeso. La palestra aiuta, ma non sempre riesce a intervenire in modo selettivo sulla qualità della pelle.

Dieta e allenamento aiutano, ma hanno limiti precisi

Una dieta equilibrata può migliorare l'aspetto generale del corpo, ridurre il gonfiore e favorire una migliore gestione dei liquidi. Proteine adeguate, verdure, acqua, grassi buoni e un consumo moderato di sale e zuccheri semplici possono sostenere la qualità dei tessuti. Anche l'allenamento è prezioso, soprattutto se combina lavoro cardiovascolare, esercizi di forza e movimenti capaci di stimolare gambe e glutei.

Il limite nasce dal fatto che dieta e palestra agiscono in modo generale. Possono migliorare la composizione corporea, ma non sempre riescono a modificare in modo diretto la fibrosi sottocutanea, la ritenzione localizzata o la scarsa ossigenazione di alcuni distretti. Per questo molte persone, pur seguendo uno stile di vita corretto, continuano a vedere cellulite su cosce e glutei.

Un altro aspetto da considerare è la differenza tra dimagrimento e rimodellamento. Dimagrire significa ridurre il peso o la massa grassa complessiva. Rimodellare significa invece lavorare sulla forma, sulla compattezza e sulla texture cutanea. La cellulite richiede spesso proprio questo secondo approccio: non solo meno volume, ma più tono, più drenaggio e una pelle visibilmente più uniforme.

I trattamenti che agiscono su circolazione e tessuti

Tra i trattamenti più interessanti per chi desidera migliorare cellulite, ritenzione idrica e qualità della pelle c'è la Carbossiterapia. Si tratta di un trattamento medico-estetico che utilizza anidride carbonica medica introdotta nei tessuti in modo controllato, con l'obiettivo di favorire la vascolarizzazione locale, l'ossigenazione e il drenaggio dei liquidi ristagnanti. La Clinica Dermo Estetica® di Milano, fondata dal dott. Fabio Caprara, è specializzata in questo trattamento e lo propone per inestetismi come cellulite, ritenzione idrica, adiposità localizzate e lassità cutanea.

Il razionale della carbossiterapia è particolarmente interessante perché non si limita a trattare l'aspetto superficiale della pelle. Il suo impiego viene collegato al miglioramento della circolazione locale e alla possibilità di intervenire su una delle condizioni che spesso accompagnano la cellulite, cioè la stasi venosa. Può essere presa in considerazione su aree come addome, fianchi, cosce e glutei, sempre dopo una valutazione specialistica.

Un punto di forza di questo approccio è la sua natura non invasiva, con ritorno immediato alla vita quotidiana. Non va però interpretato come un trattamento miracoloso o come un sostituto dello stile di vita. Il suo valore emerge soprattutto in un percorso costruito su misura, quando l'obiettivo è migliorare la pelle, favorire il drenaggio e rendere i tessuti più compatti.

Ultrasuoni e radiofrequenza per grasso localizzato e tonicità

Accanto ai trattamenti che lavorano sul microcircolo, esistono tecnologie pensate per intervenire su grasso localizzato, lassità e rimodellamento corporeo. Tra queste rientrano i sistemi che combinano ultrasuoni e radiofrequenza, una soluzione indicata per chi desidera ridurre adiposità resistenti alla dieta e migliorare al tempo stesso la compattezza dei tessuti.

Tra i trattamenti di questo tipo proposti dalla Clinica Dermo Estetica® rientra Accent Prime, una tecnologia che unisce ultrasuoni in kHz e radiofrequenza per lavorare su riduzione del grasso localizzato e tonificazione. Il trattamento è mirato e personalizzabile, utilizzabile su zone come addome, cosce, glutei e fianchi.

Il trattamento con Accent Prime si articola in due fasi: una prima fase dedicata all'azione sul grasso localizzato tramite ultrasuoni e una seconda fase orientata alla compattazione dei tessuti e al rimodellamento della silhouette tramite radiofrequenza. La radiofrequenza viene associata anche al miglioramento della ritenzione idrica, della cellulite e alla stimolazione del collagene in profondità.

Questo tipo di tecnologia può essere utile soprattutto nei casi in cui il problema non sia solo la cellulite, ma anche una combinazione di adiposità resistente, perdita di tono e pelle meno

compatta. L'abbinamento tra azione lipolitica e rassodante permette di ragionare in termini di rimodellamento, non solo di riduzione del volume.

Come scegliere il percorso più adatto

Il trattamento più adatto dipende dal tipo di cellulite, dalla qualità della pelle, dalla presenza di ritenzione, dal livello di tonicità muscolare e dall'eventuale accumulo adiposo. Una cellulite prevalentemente edematosa, con gonfiore e pesantezza, può richiedere un lavoro più orientato al drenaggio e alla circolazione. Una cellulite associata a grasso localizzato e tessuti rilassati può beneficiare maggiormente di tecnologie che combinano riduzione del volume e rassodamento cutaneo.

La valutazione specialistica è decisiva perché due persone con un inestetismo apparentemente simile possono avere bisogni molto diversi. In alcuni casi può essere indicata la carbossiterapia, in altri una tecnologia con ultrasuoni e radiofrequenza, in altri ancora una combinazione di più protocolli. Il risultato migliore nasce dall'integrazione tra trattamento medico-estetico, alimentazione, movimento e costanza.

Dieta e palestra restano fondamentali, ma la cellulite richiede spesso un intervento più specifico. I trattamenti che funzionano davvero sono quelli scelti in base alla causa prevalente dell'inestetismo, con aspettative realistiche e un percorso coerente. L'obiettivo non è inseguire una pelle perfetta, ma migliorare compattezza, uniformità, tonicità e benessere dei tessuti in modo progressivo e credibile.