

ELLE

Dormir mal provoca la aparición de celulitis, según los expertos: así puedes evitarlo

Que la falta de descanso genera fatiga, favorece la aparición de ojeras o reduce la luminosidad del cutis, estaba asumido. Pero no que empeora el aspecto de la piel de naranja... Las expertas nos explican cómo abordar este insospechado drama beauty.



Sin duda, es una popular conocida. Las cifras de la **Sociedad Española de Medicina Estética** (aka. SEME) no dejan lugar a dudas: el 80-90% de las mujeres padecemos celulitis.

Al margen del plano estético (con el que estamos totalmente familiarizadas), se define como “una afección de la piel inofensiva, que produce una alteración del tejido celular subcutáneo”, señala la **Dra. Begoña Núñez, directora de la Clínica Médico Estética Ferraro**, que especifica que lo que genera son cambios en la microcirculación del tejido conjuntivo, que es donde el cuerpo almacena grasa.

Sus causas son, principalmente, genéticas y hormonales, pero aún hay más. **La calidad de tu sueño también puede afectar al aspecto y aparición de celulitis.**



ELLE

Cómo funciona la celulitis

Ana Puelles, esteticista especialista en **dermocosmética** y **directora de la Clínica Estética Lostao**, nos traduce que esa ineficiente microcirculación supone que a las células les llegue menos oxígeno y nutrientes mientras presentan una deficiente eliminación de los desechos que generan.

El resultado es que se perciben cambios morfológicos, como protuberancias y hoyuelos, sobre todo en **puntos clave como los muslos, los glúteos, las caderas, la parte baja de abdomen o la zona superior de brazos**. “Afecta a dos capas de la piel, particularmente la hipodermis y la dermis. Así, cuando los adipocitos crecen y las estructuras de la dermis se hacen rígidas, **aportan ese aspecto acolchado**”, apunta la especialista.



ELLE

Protocolo de sueño para desafiar a la celulitis

En la misión de alcanzar unos hábitos de sueño ideales, resulta primordial establecer una **rutina saludable que favorezca el descanso**. Con el claro objetivo de dormir, al menos, 7 horas, la esteticista Ana Puelles Lostao recomienda:

- **Haz deporte.** Realizar unos 40 minutos de ejercicio diario ayuda a alcanzar el reposo idóneo.
- **Cambia de hábitos.** Intenta cenar ligero unas tres horas antes de irte a la cama y evita beber grandes cantidades de líquido en las últimas horas del día.
- **Establece un horario regular de descanso.** Fíjate en los factores ambientales como la luz, la temperatura de la habitación o el exceso de ruidos. Muy importante: la luz azul afecta a la producción de melatonina (hormona responsable del sueño), por lo que es preferible dejar a un lado dispositivos electrónicos y **optar por un buen libro**.



ELLE

- **Ojo con la postura.** “Dormir boca arriba con las piernas estiradas, puede aumentar la posibilidad de tener celulitis, ya que afectan a la circulación de la sangre”, afirma la esteticista. Lo recomendable es **descansar de costado y con una almohada entre las piernas para optimizar ese flujo sanguíneo.** Además, los expertos de Somatoline Cosmetic han recuperado un estudio publicado en The Journal of Neuroscience que indica que es preferible **recostarse sobre el lado izquierdo** ya que, más allá de favorecer la circulación, ayuda en la digestión, facilita el drenaje linfático y la eliminación de toxinas.

Un tip extra es seleccionar referencias cosméticas diseñadas para atacar la celulitis en las horas de sueño, como la icónica fórmula de **Elancyl**, que combina una tecnología que activa el metabolismo lipídico con un complejo adelgazante.

