

BIENESTAR

Hay un tipo de celulitis que se puede evitar haciendo esto todos los días (en la oficina)

POR ANA MORALES
23 DE MAYO DE 2019

Sí, cruzar las piernas influye de manera directa en la aparición de celulitis y piel de naranja. Pero tenemos buenas noticias para eliminarla



Así nos lo confirma la doctora **Paula Rosso**, de **Centro Médico Lajo Plaza**. "Hay un tipo de celulitis llamada **celulitis semicircular** que aparece en las oficinistas que cruzan las piernas y la pierna la comprimen contra el escritorio que está por encima. Esa compresión termina formando una celulitis **en forma lineal**, como si fuera una banda que justo ocupa la zona de presión del escritorio. Cambiando la postura se puede quitar o modificar", nos explica la experta, que siempre recomienda corrección postural a las pacientes en las que detecta esta celulitis tan concreta (amén de algunas sesiones de carboxiterapia o mesoterapia para corregirla por completo). La #FelizNoticia es que, si se detecta a tiempo y se hacen ciertos **cambios posturales**, se puede corregir. Corroboran las palabras de la doctora Rosso otras dos expertas: **Ana María Puelles**, directora de **Estética Lostao**, y **Carmen Navarro**. "Cruzar las piernas dificulta enormemente la microcirculación, lo que provoca un aumento del tamaño de los adipocitos y modificaciones en el tejido conjuntivo. Cuando las células aumentan de tamaño, el líquido que hay entre ellas pasa con dificultad, terminando por estancarse, provocando lo que conocemos como piel de naranja", explica Puelles. A lo que Carmen Navarro añade otro problema que puede provocar cruzar las piernas de forma prolongada: la aparición de **varices**.

¿Cómo podemos evitar esta celulitis?

Dado que es muy probable que pases buena parte de tu día sentada frente a un ordenador (con las piernas cruzadas), es justo y necesario que hablemos de soluciones para evitar ese gesto y para prevenir los problemas circulatorios que pueden derivarse de una jornada laboral sedentaria. No en vano, tal y como subraya la experta de Lostao, "la aparición de celulitis está, en un porcentaje muy alto, **ligada a mala circulación**". Hablemos por tanto de soluciones:

- 1 No te sientes con las piernas cruzadas, es mejor mantener las **piernas dobladas a la altura de las rodillas**, de tal manera que estén un poco más arriba de las caderas. Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo.
- 2 "Imagina que **una cuerda te sostiene y te lleva hacia el techo**", recomienda Carmen Navarro a la hora de fijar un pensamiento que nos ayude a tener una buena postura que: A) No provoque celulitis. B) No afecta a tus arrugas. Y es que, tal y como explica la experta, "una postura incorrecta al estar sentadas frente al ordenador también afecta de manera especial en la papada, cuello y escote".
- 3 "Haz ejercicios mientras estás sentada como poner los pies de puntillas, apoyar talón... o levantarte a por un vaso de agua", aconseja la experta de Lostao.