

Salute: donne e inestetismi, le Culotte de Cheval

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Le **Culotte de Cheval** sono uno degli **inestetismi** più comuni tra le **donne**. **Ma in cosa consistono?** Conosciamole meglio in questo nuovo articolo.

Cosa sono?

Si tratta di accumuli di grasso **gluteo**, solitamente accompagnati da ritenzione idrica che sformano la silhouette allargandola e rendendola sproporzionata. Sono i classici “cuscinetti”.

Quali sono le cause?

Le cause che possono condurre alla formazione delle **Culotte de Cheval** sono simili (estrogeni) che favoriscono la **ritenzione idrica** contribuendo a creare delle alterazioni nelle cellule del tessuto adiposo sottocutaneo. Queste aumentano di volume fino a rompersi e riversano il grasso in esse contenuto nel tessuto circostante, compromettendo il microcircolo venoso e innescando così un processo che si autoalimenta. Ciò coinvolge anche il tessuto connettivo dove le fibre si ispessiscono formando i cosiddetti setti fibrosi retraenti, che tirando la pelle sono i veri responsabili della formazione dei buchini che caratterizzano la pelle “**a buccia d'arancia**”;

-**La postura** può favorire la sua formazione: si pensi ad esempio all'80% dei lavoratori che svolgono una mansione che li porta a stare molte ore in piedi o seduti, avendo inevitabilmente ripercussioni sulla colonna vertebrale. Anche portare tacchi troppo alti o poggiare male il piede può contribuire alla formazione dell'inestetismo;

-**La debolezza muscolare** di cosce e glutei. Diventa quindi importante allenare e tonificare queste parti del corpo andando a prevenire tale condizione;

-**La propria formazione genetica** incide. In questo caso, la prevenzione può giocare un ruolo

fondamentale per evitare che le circostanze possano degenerare;

-**Altri fattori** sono anche una [vita sedentaria](#) e l'[alimentazione scorretta](#).

Una corretta **attività fisica** è fondamentale per diminuire le culotte de cheval e soprattutto per prevenirne la formazione. L'allenamento deve essere di tipo PHA (**peripheral heart action**), che alterna la stimolazione di muscoli della parte superiore con quelli della parte inferiore, in modo da incentivare la circolazione sanguigna.

Ma quali esercizi si possono eseguire? -Le alzate laterali con lo squat: il soggetto è in posizione eretta con una gamba leggermente piegata mentre l'altra deve rimanere fuori. Innanzitutto, bisogna eseguire un'alzata laterale, poi bisogna portare la stessa gamba indietro, incrociandola con l'altra gamba (facendo il cosiddetto "squat"). Si torna alla posizione di partenza e si ripete tutto il movimento con l'altra gamba. Si consiglia di fare questo tipo di esercizio 30 secondi (senza pausa) per ogni lato;

-**Fire hydrant (idrante anti-incendio):** il soggetto in quadrupedia, con schiena dritta e la pancia in dentro. Poi si alza il ginocchio verso l'esterno, cercando di mantenere l'angolo a 90 gradi. Si effettua l'esercizio per 30 secondi, poi si torna alla posizione di partenza e si fa tutto il ciclo con l'altra gamba;

-**"Leg tap":** soggetto in quadrupedia, con schiena dritta. È necessario portare fuori la gamba tesa e si fa un'alzata laterale e poi un "tap" (si deve toccare il pavimento con la punta del piede). Si ripete tutto con l'altra gamba. Il ciclo deve durare 30 secondi per ogni lato (senza pausa);

-**Estensione dell'anca con gamba tesa, incrociata:** sempre soggetto in posizione quadrupedica, è necessario stendere la gamba, sollevarla in alto e "aprirla" sul fianco, finché non riuscirete a sfiorare il pavimento con il piede. Poi si riporta la gamba nuovamente in alto, cercando di incrociarla dietro l'altra gamba, è necessario scendere fino a toccare il pavimento. Poi tornate alla posizione iniziale, 30 secondi di esercizio per ogni gamba;

-**Alzata e discesa di gamba:** su un fianco, si deve sollevare la gamba verso l'alto, cercando di tenere il tallone nella stessa linea con la spalla. La gamba deve rimanere sempre tesa, dopodiché si ripete tutto il ciclo di 30 secondi nella direzione opposta;

-**Circonduzione di gamba:** su un fianco, bisogna sollevare la gamba verso l'alto, tenendo il tallone in linea con la spalla. È necessario disegnare dei "piccoli cerchi" (10 avanti e 10 indietro), tenendo la gamba tesa. Dopo si effettua la stessa azione con l'altra gamba. Il ciclo deve durare 60 secondi (30 secondi per ogni lato).

Il segreto?

Per ottenere dei buoni risultati bisogna accompagnare l'attività fisica ad un corretto piano alimentare.

[Clicca qui](#), per leggere altri articoli del genere.

Dott.ssa Elena De Luca