

T.T.A. Metodo QUARTI Trofismo Tissutale Anticellulite

Nello specifico, il termine medico utilizzato per identificare la cellulite è “Pannicolopatia Edemato Fibro Sclerotica” abbreviato con la sigla P.E.F.S.

Tessuto Pannicolo Adiposo: il tessuto adiposo è formato principalmente da tre componenti, adipociti, trabecole fibrose e vasi sanguigni; gli adipociti anche detti lipociti sono cellule in grado di immagazzinare e sintetizzare i trigliceridi portati dal sangue e che provengono dalle cellule intestinali o dalla sintesi epatica.

La patologia deriva dall'alterazione di quattro fattori, circolatorio, ormonale, alimentare e comportamentale; tutti questi fattori agiscono sul sistema vascolo linfatico importantissimo per l'equilibrio fisiologico.

Il corretto afflusso di nutrimenti ed ossigeno sono necessari al trofismo tissutale, alla vitalità del derma stesso ed il riassorbimento gioca un ruolo fondamentale, per l'edema, che si traduce in stasi di tossine e cataboliti.

Quando i vasi venosi non riescono a svolgere la loro funzione di ossigenazione e riporto del sangue, lasciano passare liquido negli spazi interstiziali del tessuto sottocutaneo che si gonfia come una spugna dando origine all'edema. L'edema esercita una pressione sugli adipociti, allontanandoli sia tra di loro che dai capillari ostacolando lo scambio ossigeno nutrimenti / sostanze di scarto

Erroneamente si pensa che la cellulite sia un eccesso di adiposità localizzata, mentre, come sopra indicato la vera patologia dipende da un'affezione degenerativa del tessuto adiposo – ipoderma – dovuta ad alterazioni del microcircolo che vanno ad incidere sulle sue più importanti funzioni metaboliche.

Questa degenerazione ha come conseguenza l'aumento di volume delle cellule adipose e la presenza di liquido negli spazi intercellulari (ritenzione idrica). Le cellule – adipociti – subiscono cambiamenti di volume e di forma e la membrana citoplastica che le avvolge, viene a lacerarsi facendo fuoriuscire i Trigliceridi (grasso) spargendoli a livello dei tessuti.

I tre stadi della cellulite

1^ stadio compatto: il tessuto connettivo diventa asfittico, impregnato da liquidi con presenza di sostanze infiammatorie. Irritato il tessuto reagisce, nel tentativo di limitare i danni, aumenta così il volume che lo costituisce, attraverso la polimerizzazione dell'acido ialuronico e condrotinsolforico, provocando un addensamento ed ispessimento della sostanza fondamentale. Caratterizzato da abbondante edema, modesto addensamento di connettivo, blocco dei lipidi all'inizio, leggera buccia d'arancia.

2^ stadio fibroso: Le sottili fibre connettivali disposte nel tessuto a rete si inspessiscono ed aumentano il loro numero attorno alle masse di grasso, generando una forza di compressione che fa perdere al tessuto adiposo la sua struttura. I capillari non sono più visibili e si evidenziano solo vasi più grandi con vene dilatate tra i noduli. Caratterizzato da aumento dell'edema, forte addensamento di connettivo, formazione di noduli di grasso, buccia d'arancia evidente.

3^ stadio sclerotico: La cellulite si manifesta con presenza di micro noduli a dimensione variabile, formati da grasso e circondati da fibre connettivali stipate. Aderenze fibrose inoltre ancorano i noduli al tessuto sovrastante e ai muscoli. Alla palpazione il tessuto si presenta duro con granuli simili a chicchi di grano.

T.T.A. Metodo QUARTI Trofismo Tissutale Anticellulite

Caratterizzato da notevole diminuzione del contenuto dell'acqua, massimo addensamento di connettivo duro e retratto (sclerosi), micro noduli di grasso incapsulati, cellulite molle granulare, in ammassi.

E' importante e necessario distinguere quella che è adiposità localizzata da cellulite; nelle zone che accumulano adiposità la superficie della pelle rimane normalmente liscia e di colorito naturale, rare sono le sclerosi capillari e di norma è assente l'edema.

Parliamo di Cause: come sopra anticipato, le cause nascono dall'alterazione di quattro fattori:

Circolatorio: Immaginiamo il sistema circolatorio venoso come una rete di trasporto del materiale di utilizzo e di rifiuto del nostro corpo. Un sistema venoso tonico facilitato da una buona muscolatura da una elasticità dei vasi e da valvole funzionali, favorisce un trasporto efficiente. Se i fattori che aiutano il trasporto, in qualche misura non sono più efficienti è logico il determinarsi di rallentamento del flusso con stasi ed infine edemi che si sono le premesse della cellulite.. La microcircolazione assicura la nutrizione degli adipociti e la regolare diffusione delle molecole di grasso; se fattori diversi interferiscono con il corretto funzionamento dell'unità costituita da circolo e tessuti, si verifica anche il peggioramento del quadro cellulitico

Ormonale: Nel sesso femminile, l'alternarsi nel ciclo di estrogeni e progestinici, determina implicazioni nel microcircolo, specialmente durante la pubertà la gravidanza o nella fase pre menopausa. Nella pubertà per intervento degli estrogeni, i tessuti trattengono più liquidi, e le masse adipose tendono ad aumentare sui fianchi nei glutei e sulle cosce anche in ragione di un allargamento del bacino per la definizione dei caratteri sessuali secondari femminili. Inoltre, se le irregolarità mestruali, tipiche di questa età della vita, sono importanti, si determina un terreno all'insorgenza della cellulite. In gravidanza si verifica una delicata condizione ormonale associata spesso ad altri fattori, come la stitichezza, l'aumento della pressione addominale, un rallentamento della circolazione sanguigna degli arti inferiori e la sedentarietà: fattori che insieme contribuiscono allo sviluppo di cellulite. Altro momento critico, dovuto ad uno squilibrio ormonale tipico, è il periodo che precede la menopausa: facilmente in questo momento della vita di una donna si determina la malattia cellulitica. Tutte queste tappe della vita femminile sono accompagnate da un iperestrogenismo, che agisce anche sugli ormoni della tiroide e ne riduce l'efficacia d'azione. La prolattina in eccesso favorisce l'insorgenza della cellulite perché causa un aumento della ritenzione idrica, mentre l'iperinsulinemia stimola l'azione di deposito del grasso, soprattutto nella parte inferiore del corpo. Un ipotiroidismo causa il rallentamento della lipolisi, che è il processo di scioglimento del grasso e favorisce l'imbibizione dei tessuti. L'uso di farmaci contenenti ormoni con il tempo può determinare il peggioramento del quadro lipodistrofico.

Comportamentale: Fumo, caffè, fatica fisica, modificazione repentine, scarso riposo e cattive abitudini , ovvero i cambiamenti che portano ad un aumento ed accumulo di scorie, predispongono associandosi ad altri fattori, l'insorgenza della cellulite. Il piede costretto in una posizione innaturale da scarpe inadatte o tacchi troppo alti o con la punta troppo stretta, produce un sovraccarico per l'avampiede e con il tempo si formano cuscinetti cellulitici a livello delle caviglie e cellulite diffusa e dura ai polpacci. Vestiti troppo stretti che comprimono eccessivamente e capi intimi attillati, ostacolano la circolazione linfatica e la sanguigna. Tutte le situazioni che determinano variazione della fisiologica curvatura vertebrale , oltre a determinare disturbi ben più gravi, procurano in ogni caso un rallentamento della circolazione venosa reflua, con manifestazione di cellulite. Inoltre nell'obeso il diaframma, che è un importante muscolo coinvolto nella respirazione, non riesce ad espandere l'addome e da questo derivano effetti negativi sulla ossigenazione dei tessuti e sui meccanismi di eliminazione di scorie metaboliche nonché ipossia dei tessuti. Stare troppo tempo seduti, con le gambe sempre accavallate, crea un ostacolo per il corretto circolo venoso e linfatico. Mantenere la stazione eretta e fissa, senza camminare, come succede in alcune condizioni lavorative, determina conseguenze negative sulla circolazione. Il camminare invece fa molto bene, i muscoli interessati alla deambulazione agiscono come una pompa che riassume e spinge i liquidi verso il sistema venoso evitando le stasi.

T.T.A. Metodo QUARTI Trofismo Tissutale Anticellulite

Alimentare: Evitare il sale. Il sale aiuta a trattenere i liquidi nell'organismo, evitare il consumo di grassi. I grassi non solo fanno ingrassare, ma addirittura fanno accumulare le tossine nel nostro organismo. E' bene evitare in special modo i grassi saturi (come il burro e la margarina) e le frittiture. Evitare le bibite gassate in quanto, non solo non apportano nessun nutriente ma contribuiscono inoltre a gonfiare il corpo e ad aggiungere tossine. Eliminare le bevande alcoliche. Limitare il consumo di pane e pasta in quanto contengono un'alta percentuale di farine raffinate e grassi che favoriscono l'apparizione della cellulite. Evitare inoltre il caffè e le sigarette. Bere molta acqua aiuta ad eliminare le tossine superflue del nostro organismo contribuendo all'eliminazione dei noduli di grasso. Il consumo delle fibre è molto utile in quanto aiuta ad eliminare i residui superflui evitando che l'organismo li assorba. La fibra è una sostanza che si trova soprattutto nei cereali integrali e nei vegetali di foglia verde.

In conclusione si può tranquillamente affermare che il ruolo fondamentale lo gioca il sistema circolatorio dei liquidi, la microcircolazione capillare, le vene, le arterie e i dotti linfatici.

La tecnica TTA - metodo Quarti: si propone di andare oltre le consuete tecniche di massaggio anticellulite principalmente in uso e basate esclusivamente su principi meccanici diretti al tessuto per stimolare l'aumento vascolare e linfatico locale.

Il Metodo Quarti agisce su due processi correlati, uno di condizionamento o preparazione corporea sistemica e l'altro di stimolazione e fibrolisi; l'azione risulta quindi essere più completa e i risultati nettamente migliori.

La fase di condizionamento rappresenta una stimolazione sistemica neuro – vascolo - linfatica, che prepara il corpo ad un aumento dell'attività micro circolatoria e linfatica periferica. Non si agisce direttamente sugli arti ma con dolci manovre si lavora in punti chiave del corpo, queste zone aiuteranno a cambiare a nostro favore alcuni gradienti pressori dei liquidi e si cercherà inoltre di esaltare l'attività del sistema nervoso deputato alla vasodilatazione periferica. La vasodilatazione è da ritenersi un fattore essenziale per una valida promozione del trofismo tissutale degli arti inferiori.

La seconda fase, prende invece spunto principalmente da tecniche e manualità connettivali, non profonde ma dermatiche e quindi più superficiali e meno invasive. Attraverso esse la stimolazione del metabolismo locale e dell'attività capillare può avvenire con efficienza ed efficacia. Anche la fibrolisi manuale può trovare validità senza dover ricorrere a macchinari o metodologie invasive.

Obiettivi del Metodo

- Riduzione e remissione della cellulite
- Pelle più soda, elastica, setosa e rosea
- Prevenzione ed occultamento dei piccoli inestetismi della pelle (es. smagliature, teleangectasie, piccole varici)
- Ossigenazione e nutrimento del derma
- Miglioramento capillarizzazione
- Miglioramento metabolismo fisiologico
- Diminuzione edema
- Riduzione cataboliti e tossine
- Riduzione pressioni interstiziali
- Rottura dei ponti fibrotici
- Ripristino tessuto dermatico

T.T.A. Metodo QUARTI Trofismo Tissutale Anticellulite

Condizionamento

Il processo di condizionamento attraverso la stimolazione sistemica neuro – vascolo – linfatica ha l'obiettivo di riportare i tessuti ad uno stato di salute e partendo dal principio che dove c'è movimento c'è vita, si agisce di conseguenza riequilibrando e promuovendo una maggiore circolazione dei fluidi.

Il primo aspetto che viene interessato è il sistema nervoso parasimpatico che è parte del sistema nervoso autonomo, l'azione posta in essere ha un primo obiettivo di rilassamento e normalizzazione delle alterazioni bio energetiche creando un terreno fertile per il buon risultato del metodo ed un secondo fondamentale che è la dilatazione dei vasi sanguigni; attraverso manualità osteopatiche viene stimolato il sistema nervoso parasimpatico alla produzione e liberazione acetilcolina che agisce direttamente sulla vasodilatazione favorendo l'apporto nutrizionale dei tessuti.

Il secondo aspetto interessato dal condizionamento è il sistema linfatico il quale, privo di una pompa propria deve essere indotto, anche in questo caso attraverso modalità osteopatiche, per aumentare la differenza pressoria e quindi il gradiente pressorio linfatico. Si lavora quindi stimolando l'automatismo dei linfangioni e favorendo l'espansione del diaframma.

Il terzo aspetto è rivolto alla mobilitazione degli arti inferiori per condizionare il corpo ad aumentare l'afflusso di sangue verso di essi.

Stimolazione e fibrolisi

- Il Tessuto connettivo ha una relazione diretta con il sistema nervoso periferico stimolato nel precedente processo
- La sostanza intercellulare è ricca e fibrosa e rappresenta l'impalcatura della vita delle cellule.

Un'appropriata stimolazione del tessuto connettivo induce il corpo ad una reazione riflessa. Tale reazione si può esprimere in una promozione arterio – veno - linfatica

La tecnica connettivale TTA permette di ottenere un'azione meccanica sulle fibre e sulle aderenze della cellulite creando un meccanismo di disgregazione su di esse. Tale tecnica si esprime in una vera manipolazione dei tessuti interessati ed è propriamente detta fibrolisi diacutanea.

Le manualità connettivali utilizzate sono specificatamente studiate per non essere aggressive, si procede per gradi a secondo sia delle necessità che del tessuto che si incontra. Seguendo il reticolo connettivo, ad una prima fase di preparazione del tessuto si procede nelle successivamente e ad un'azione più incisiva suddivisa in tre gradi.

Le proprietà della manualità connettivale TTA sono quindi si possono definire:

- Fibrolitiche
- Dinamico geniche,
- Drenanti
- Normalizzanti

L'effetto metabolico si traduce nella:

- Fibrolisi = rottura dei ponti fibrosi
- Promozione veno linfatica = recupero sostanze di scarto
- Promozione arteriosa = apporto di ossigeno e sostanze nutrienti

Il risultato raggiunto è l'aumento della trofia dermatica ovvero il suo ripristino e normalizzazione.