Publicado en Madrid el 20/02/2019

# [El Dr. Diego Tomás Ivancich aporta 8 consejos para acabar con la celulitis](http://www.notasdeprensa.es)

## La celulitis es una inflamación del tejido celular que está bajo la piel, produciendo que ésta se muestre abultada en ciertas zonas, especialmente en las nalgas y muslos. Es muy común, ya que la padecen entre el 85 y el 98% de las mujeres, sobre todo en periodos de cambios hormonales. El Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, aporta 8 consejos para eliminar la celulitis y cuenta cómo conseguirlo sin esfuerzo con sus tratamientos

 La celulitis es una inflamación del tejido celular que está bajo la piel, produciendo que la piel se muestre abultada de manera irregular en ciertas zonas, las zonas más comunes en las que se da son las nalgas y las partes lateral y trasera de los muslos. La celulitis o ‘’piel de naranja’’ es muy común, ya que la padecen entre el 85 y el 98% de las mujeres, sobre todo en periodos de cambios hormonales como la adolescencia o un embarazo. Aunque en mayor o menor medida, prácticamente todas las mujeres la padecen, se considera un defecto estético, por lo que una de las preguntas más repetidas respecto a este tema es si realmente es posible deshacerse de la celulitis. El Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, regala 8 consejos para eliminarla poco a poco y cuenta cómo conseguirlo sin esfuerzo con sus tratamientos. Reducir al máximo el consumo de sal, los alimentos que contienen grandes cantidades de sal provocan retención de líquidos, y como resultado la celulitis empeora. Cuidar la alimentación, decir adiós al azúcar, el café y los refrescos. Hacerse fan de la piña, el té verde o los frutos rojos, ricos en antioxidantes y con un buen efecto diurético. Beber mucha agua, por lo menos 2L diarios, esto combinado con una dieta saludable, es el mejor remedio para hacer frente a la celulitis, y que vaya desapareciendo poco a poco. Pasear, está demostrado que caminando al menos 30 minutos al día se consigue reducir la grasa acumulada en esta zona. Hacer ejercicio es importante mantener el cuerpo activo. Las sentadillas son de lo más efectivo que se puede hacer para combatir la celulitis, empezar con 3 series de 30 sentadillas diarias y subir la cantidad de sentadillas cada semana; si se es constante, el efecto de este ejercicio se notará muy pronto si no se tiene tiempo para sentadillas, se puede subir siempre por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor. Utilizar suplementos anticelulíticos, uno de los más efectivos es la camilina, cuyo componente principal es el té verde, que tiene un efecto antioxidante, además tiene un efecto diurético y mejora el aspecto de la piel. Se puede encontrar la camilina tanto en formato infusión como en comprimidos. Otros comprimidos efectivos para la celulitis son aquellos que llevan extracto de corteza de pino y glucosamina marina, debido a que tienen propiedades que ayudan a reafirmar los tejidos, eliminando la flacidez y haciendo menos visible la celulitis. Masajes y exfoliación, son muy importantes a la hora de eliminar la celulitis. En cuanto a la exfoliación no es necesario gastar dinero en exfoliantes, un truco casero y efectivo es mezclar granos de café con el gel de baño. En cuanto a los masajes, es ideal hacerlo con cremas anticelulíticas, también se puede utilizar cualquier aceite, por ejemplo de oliva, almendras o rosa mosqueta. No utilizar en exceso prendas muy ajustadas, los pitillos son los peores enemigos de la celulitis, ya que oprimen la piel. Utilizar prendas más baggy es lo ideal, la piel lo agradecerá. Si se quiere un resultado inmediato, el Dr. Diego Tomás Ivancich, ofrece la liposucción para glúteos, que es un tratamiento quirúrgico muy efectivo para eliminar los depósitos de grasa localizada en este área (A partir de 2.500 €) https://cirugiaesteticaenmadrid.com/ Acerca del Doctor Diego Tomás IvancichEl Dr. Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética. Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética. Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas. Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24 horas del día para su tranquilidad. El Dr. Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad. El éxito del Dr. Diego Tomás en cirugía mamaria se basa en la resolución de problemas de prótesis ya operados y en su enfoque quirúrgico basado en dar prioridad a la forma y no solo al volumen de las mamas. +info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798 Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID Teléfono: 915 56 78 15 https://www.facebook.com/Dr.DiegoTomas/ https://www.instagram.com/drdiegotomasivancich/

**Datos de contacto:**

Dr. Diego Tomás Ivancich

915 56 78 15

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-dr-diego-tomas-ivancich-aporta-8-consejos\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Madrid Medicina alternativa Belleza



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)