

## Cellulit. Jak się go pozbyć?

Małgorzata Nawrocka

**Sprzyja mu antykoncepcja, niezdrowa dieta i brak ruchu. Walkę z nim toczyć trzeba na wielu frontach. Poprowadzą nas dermatolodzy.**

Medyczny opis: nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej połączone z występowaniem obrzękowo-włóknistych zmian tkanki podskórnej. – Przez wiele lat był postrzegany jako defekt kosmetyczno-estetyczny. Obecnie uważamy, że **cellulit jest procesem zapalnym o charakterze przewlekłym, obejmującym tkankę podskórną i łączną oraz układ krwionośny** – wyjaśnia dr Marcin Bieńkowski, chirurg i specjalista medycyny estetycznej z kliniki Esteticmed.pl. – Nowe badania wykazują, że na obraz niewinnie wyglądającej skórki pomarańczowej składa się kilka poważnych zaburzeń.

Dotyczą one przede wszystkim gospodarki hormonalnej, szczególnie estrogenów. Właśnie dlatego jest to **przypadłość typowo kobieca i dotyczy, jak się szacuje, aż ok. 80 proc. kobiet**. Cellulit pojawia się najczęściej w okresie dojrzewania, ciąży, menopauzy i w związku ze stosowaniem antykoncepcji hormonalnej. – Większość młodych, szczupłych kobiet, które trafiają do mnie z cellulitem, zażywa tabletki antykoncepcyjne. Co przy okazji przeczy popularnej kiedyś tezie, że cellulit dotyczy jedynie osób z nadwagą – potwierdza dr Ilona Wnuk, specjalistka medycyny estetycznej i kosmetolog z kliniki Esteticmed.pl. Estrogeny zmniejszają napięcie błony mięśniowej naczyń, powodując ich rozszerzenie i jednocześnie zwiększając przepuszczalność ściany naczyń, co prowadzi do obrzęku tkanki tłuszczowej, ucisku na naczynia krwionośne, niedokrwienia komórek tłuszczowych i nasilenia obrzęku. Błędne koło się zamyka. Dochodzi do rozwoju stanu zapalnego, a w jego wyniku do powstania zwłóknień w obrębie tkanki łącznej.

Jednak na powstawanie cellulitu ma wpływ także tryb życia: **brak ruchu, zbyt gorące kąpiele, stres, przepracowanie i niezdrowa dieta**. Znaczenie mają też czynniki osłabiające krążenie krwi: palenie papierosów, niektóre leki, niewygodne buty, wysokie obcasy (powyżej 5 cm), ciasne ubranie, które uniemożliwia prawidłowe mikrokrążenie. Mówi się też o genetycznym podłożu cellulitu. – Dziedziczy się skłonność do defektów, które stanowią jego przyczyny, np. zaburzenia krążenia krwi, a nie sam cellulit – wyjaśnia dr Marcin Bieńkowski.

Może się wydawać, że to nowe zjawisko, a nasze mamy i babcie nie miały cellulitu, skoro mówi się o nim od niedawna. – Był zawsze, ale nie postrzegano go jako istotnego problemu – zauważa prof. Joanna Narbutt, dermatolog z Kliniki Dermatologii i Wenerologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. – Dziś odsłaniamy ciało, porównujemy się z osobami szczuplejszymi od nas. To zmieniło nasze podejście do wyglądu, przywiązujemy do niego znacznie większą wagę. Prawdą jest jednak, że **cellulit występuje częściej niż kiedyś** – to przede wszystkim wina siedzącego trybu życia i niezdrowej diety.

**Pojawia się na udach, pośladkach, brzuchu i przedramionach.** Z upływem czasu pogłębia się, skóra jest coraz bardziej nierówna, zgrubienia bardziej bolesne. Specjaliści wyróżniają cztery fazy cellulitu. Pierwsza objawia się lekkimi bruzdami na skórze, czwarta to już wyczuwalne pod nią guzki. Stopień zaawansowania zmian jest w stanie ocenić lekarz. W tym celu posługuje się m.in. badaniami USG oraz termografią, która pokazuje stopień ukrwienia badanej tkanki.

**Jak zapobiegać cellulitowi?** Wielorakość metod świadczy o złożoności problemu i o tym, że żadna stosowana pojedynczo go nie rozwiązuje. Dr Agnieszka Bliżanowska, dermatolog z Centrum Dermatologii i Medycyny Estetycznej WellDerm, zaleca przede wszystkim zdrowy tryb życia: – Jeśli chodzi o ruch, najlepsze są jazda na rowerze, basen, nordic walking – ćwiczenia, które uruchamiają dolne partie ciała (brzuch, pośladki, uda).

W diecie należy **unikać produktów zawierających sól, jak wysoko przetworzone jedzenie i mieszanek przypraw**. Lepiej zrezygnować też z alkoholu i słodzonych napojów, a czerwone mięso zastąpić rybami. Należy natomiast pić 2-3 litry wody mineralnej dziennie, wzbogacić posiłki w warzywa i owoce, które

dzięki zawartości antyoksydantów, minerałów i błonnika wspomagają walkę z cellulitem (m.in. wiśnie, maliny, żurawina, jagody, borówki, pomarańcze, pomidory, szpinak i marchew). Dodatkowo można stosować suplementy.

Uzupełnieniem właściwej diety i ćwiczeń powinny być zabiegi. Tu każdy dermatolog ma swojego faworyta. Dr Agnieszka Bliżanowska poleca **lipolizę iniekcyjną** – za pomocą igły do tkanki tłuszczowej podaje się roztwór fosfatydylocholino z L-karnityną, który rozbija depozyty tłuszczu. – Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu – zapewnia. Potrzeba 2-3 powtórzeń co miesiąc. Cena zależy od ilości zużytego preparatu – 150 zł za ampulkę.

Lekarze z klinik Esteticmed.pl, dr Ilona Wnuk i dr Marcin Bieńkowski, spośród wielu metod terapii za najbardziej skuteczną i wszechstronną uważają terapię **Accent RF**. To radiofrekwencja medyczna emitująca pole elektromagnetyczne o częstotliwości fal radiowych, która poprawia metabolizm tkanki podskórnej i wydolność mikrokrążenia. – Zabieg jest nieinwazyjny i bezbolesny – zachęcają. – Znikają obrzęki i uczucie ciężkich nóg, poprawia się napięcie i jędrność skóry. Efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu (minus to dość wysoka cena 700-1500 zł).

Nowością jest **Icoone** – zabieg podobny do masażu podciśnieniowego, czyli endermologii. Różnice? Obie masujące głowice aparatu pracują jednocześnie, a dodatkowo są pokryte drobnymi otworkami zasysającymi skórę. Zabieg jest delikatniejszy, nie ma przeciwwskazań nawet u osób mających żyłki i rozszerzone naczynka. Można go wykonywać nawet codziennie. Cena to 300 zł, m.in. w klinice SkinClinic w Warszawie.

**Antycellulitowe kosmetyki działają najlepiej w połączeniu z masażem**, dlatego niektóre preparaty są już w opakowaniach wyposażonych w specjalne rolki. – Stosowane w preparatach substancje mają zdolność stymulacji lipolizy, czyli spalania tłuszczu. Są to np. kofeina, ksantyna, L-karnityna, olejek cytrynowy i imbirowy, koenzym A, retinol – wylicza prof. Joanna Narbutt. – Inne usprawniają krążenie (algi brunatne i zielone, liść bluszczu pospolitego, koszyczek arniki górskiej, olejek jałowcowy) oraz działają przeciwobrzękowo (ziele skrzypu, liść brzozy). Takich składników należy szukać w kosmetykach. Warunkiem skuteczności jest systematyczne używanie tych preparatów i równoczesna dieta oraz uprawianie sportu. Możliwe jest uzyskanie bardzo dobrych efektów. **Jeśli jednak przestaniemy dbać o skórę, dietę i aktywność fizyczną, cellulit niechybnie wróci.**

<http://www.newsweek.pl/artykuly/cellulit--jak-sie-go-pozbyc,74532,1/print>

© 2011 Newsweek Polska