



# Μάχη στα σημεία

ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΤΟ ΚΑΠΙΤΟΝΕ ΕΧΕΙ ΤΑΥΤΙΣΤΕΙ ΜΕ HAUTE COUTURE ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ. ΟΤΑΝ, ΟΜΩΣ, «ΔΙΑΓΡΑΦΕΤΑΙ» ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ, ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΟΡΑΤΗ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΟΤΙ Ο «ΕΧΘΡΟΣ» –ΔΗΛΑΔΗ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ– ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΣΗ.

Θεωρείται προαιώνιος εχθρός της γυναίκας, αφού, από τη στιγμή που θα εμφανιστεί στο σώμα, αλλοιώνει τη σιλουέτα και προκαλεί μόνιμο άγχος γιατί πολύ δύσκολα εγκαταλείπει τις περιοχές στις οποίες εγκαθίσταται. Μέσα στον λιπώδη ιστό τα κύτταρα είναι οργανωμένα σε ομάδες που διαχωρίζονται από ίνες συνδετικού ιστού. Καθώς μεγαλώνουμε, τα λιποκύτταρα πολλαπλασιάζονται και τα λιπίδια που προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών αποθηκεύονται μέσα σε αυτά διογκώνοντάς τα. Η κακή ποιότητα του συνδετικού ιστού και η κακή μικροκυκλοφορία προκαλούν οίδημα και επιπλέον διόγκωση των λιποκυττάρων, πράγμα που σταδιακά οδηγεί στην όψη «φλούδας πορτοκαλιού». Στα πρώτα στάδια, βέβαια, δεν είναι εύκολο να διακρίνει κάποιος τη διαφορά μεταξύ κυτταρίδας και απλού λίπους.

Ένας τρόπος για να διαπιστώσετε τι συμβαίνει είναι να πιέσετε τους ιστούς ανάμεσα στις παλάμες σας:

Παρά την αντίληψη που επικρατεί, η κυτταρίδα δεν πλήττει μόνο τα παχύσαρκα άτομα, αλλά και τα αδύνατα.

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



αν υπάρχει κυτταρίτιδα, το δέρμα σας θα παρουσιάσει «καπιτονέ» όψη και μια ελαφρά ευαισθησία, η οποία δεν υπάρχει στις περιοχές που δεν έχουν προσβληθεί. Τα πιο κοινά σημεία του σώματος στα οποία εμφανίζεται κυτταρίτιδα είναι οι μηροί, οι γλουτοί, το στομάχι, η κοιλιά, οι γάμπες και τα μπράτσα. Παρά την αντίληψη που επικρατεί, η κυτταρίτιδα δεν πλήττει μόνο τα παχύσαρκα άτομα, αλλά και τα αδύνατα.

Δείχνει, μάλιστα, ιδιαίτερη αδυναμία στις γυναίκες, δεδομένου ότι 8 στις 10 παρουσιάζουν κυτταρίτιδα ανεξάρτητα από την ηλικία και το βάρος τους. Ανάμεσα στις αιτίες που την προκαλούν είναι η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, η κληρονομικότητα, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η κακή κυκλοφορία του αίματος, το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Ανάλογα με την αιτία και το είδος της, η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Τι είδος κυτταρίτιδας έχετε;

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες που ασχολήθηκαν σε βάθος με το

πρόβλημα κατέληξαν ότι υπάρχουν διαφορετικά είδη κυτταρίτιδας. Αυτός ο διαχωρισμός είναι απαραίτητος για να κατευθύνει την αντιμετώπιση του προβλήματος στη σωστή κατεύθυνση, που είναι διαφορετική για κάθε άτομο.

**Ιδού τα χαρακτηριστικά κάθε τύπου:**

✳ **Η ινώδης κυτταρίτιδα** συναντάται κυρίως σε νεαρές γυναίκες (χωρίς να αποκλείονται και μεγαλύτερες ηλικίες), οι οποίες συνήθως δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα βάρους. Δεν είναι ορατή όταν το άτομο βρίσκεται σε όρθια θέση, αλλά, όταν καθίσει και πιεστούν οι επίμαχες ζώνες, δημιουργείται η γνωστή ανώμαλη όψη στην επιφάνεια της επιδερμίδας.

Στην περίπτωση της ινώδους κυτταρίτιδας το πρόβλημα έχει να κάνει με λιποκύτταρα που έχουν παγιδευτεί, με αποτέλεσμα να επηρεάζουν τον ινώδη ιστό ο οποίος αυξάνεται και σκληραίνει. Αυτές οι σκληρύνσεις είναι που τελικά δίνουν την όψη φλούδας πορτοκαλιού. Στον συγκεκριμένο τύπο, όσο μειώνεται το βάρος, τόσο πιο εμφανές γίνεται το πρόβλημα.

✳ **Η λιπώδης κυτταρίτιδα** σχετίζεται με το τοπικό πάχος, έχει μαλακή υφή και έντονη «καπιτονέ» όψη. Παρουσιάζεται όταν τα λιποκύτταρα (τα οποία έχουν σταθερό αριθμό στους ενήλικους) «φουσκώνουν» από την υπερβολική πρόσληψη λίπους, στριμώχνονται μεταξύ τους και «ανεβαίνουν» προς τα πάνω, οπότε διαγράφονται ως ανάγλυφα στο σώμα.

✳ **Η οιδηματώδης κυτταρίτιδα** προκαλείται κυρίως από την κατακράτηση υγρών. Κατά κύριο λόγο πλήττει τις νεαρές ηλικίες, είναι πιο έντονη τις ημέρες πριν την περίοδο και η εικόνα που παρουσιάζει είναι αυτή των φουσκωμένων κατά διαστήματα επίμαχων ζωνών. Όταν τα λιποκύτταρα



**Ανάμεσα στις αιτίες που προκαλούν κυτταρίτιδα είναι η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, η κληρονομικότητα, οι ορμονικές διαταραχές, η κακή κυκλοφορία του αίματος και το κάπνισμα.**



διογκώνονται, πιέζουν τα αγγεία προκαλώντας προβλήματα στη μικροκυκλοφορία του αίματος. Ως αποτέλεσμα, τα υγρά του οργανισμού «λιμνάζουν» στον λιπώδη ιστό δημιουργώντας πρήξιμο και κυτταρίτιδα.

✳ **Η οζώδης κυτταρίτιδα** έχει σκληρή υφή και γίνεται επώδυνη όταν πιέζεται η περιοχή. Καθώς τα λιποκύτταρα διογκώνονται και σπρώχνουν το ένα το άλλο, φθάνουν με το πέρασμα του χρόνου να δημιουργούν λοβία, μικρές συμπαγείς ζώνες μέσα στο δέρμα. Σταδιακά αυτές γίνονται όλο και πιο άκαμπτες, ενώ συγχρόνως ασκούν

πίεση στις νευρικές απολήξεις, με αποτέλεσμα τον πόνο. Αυτή είναι η μορφή της χρόνιας, εγκατεστημένης κυτταρίτιδας.

**Ισχυρές συμμαχίες**

Όλες οι θεραπείες κατά της κυτταρίτιδας έχουν έναν κοινό στόχο: να μειώσουν τον αριθμό των λιποκυττάρων, να περιορίσουν το οίδημα και να ανανεώσουν την επιφάνεια της επιδερμίδας ώστε να λειάνουν και εξωτερικά την όψη «φλοιοού πορτοκαλιού». Η δερματολογία, η αισθητική ιατρική και η κοσμετολογία έχουν ανεβάσει τον πήχη τα τελευταία χρόνια, παρουσιάζοντάς μας λύσεις που υπόσχονται να δώσουν τέλος στον εφιάλητη της κυτταρίτιδας.

**Τέτοιες λύσεις είναι οι εξής:**

✳ **Μεσοθεραπεία:** Η συσσώρευση των υπερτροφικών λιποκυττάρων σε συγκεκριμένες ζώνες του σώματος, σε συνδυασμό με την ινωση, οδηγούν στη δημιουργία της όψης «φλοιοού πορτοκαλιού». Ορμονικές διαταραχές, κακή διατροφή, παχυσαρκία, λεμφική στάση, προβλήματα στο μεταβολισμό των λιποκυττάρων είναι μερικοί από τους λόγους στους οποίους οφείλεται το πρόβλημα.

Η μεσοθεραπεία ξεκίνησε να εφαρμόζεται στη Γαλλία το 1958, εξελίχθηκε σύμ-





φωνα με τις τελευταίες επιστημονικές ανακαλύψεις και θεωρείται η καλύτερη ίσως μέθοδος της αισθητικής ιατρικής για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας (αλλά και άλλων προβλημάτων, όπως η χαλάρωση, οι ρυτίδες, οι αλωπεκίες κ.λπ.). Είναι η τεχνική κατά την οποία ο ειδικός κάνει μικρο-ενέσεις με ενεργές ουσίες στο μεσόδερμα, δηλαδή στην περιοχή ανάμεσα στο μυ και την επιδερμίδα, μέσα στο κατώτατο χόριο και υποδόριο.

Οι ενέσεις είναι πολύ λεπτές, σαν βλεφαρίδες, και έχουν μήκος 4 mm, οπότε η μέθοδος είναι τελείως ανώδυνη.

Το σημαντικότερο ατού της μεσοθεραπείας είναι ότι, αν και στην αγορά κυκλοφορούν έτοιμα «κοκτέιλ» ουσιών, ο ειδικός έχει την απεριόριστη δυνατότητα να προσαρμόσει τις αναλογίες και το είδος τους ανάλογα με το κάθε πρόβλημα.

Αφού εκτιμήσει το πρόβλημα, επιλέγει ποιες ουσίες θα χρησιμοποιήσει, σε ποια ποσότητα, πόσο βαθιά θα κάνει την έγχυση και ποιος θα είναι ο ρυθμός των επαναλήψεων.

Μπορούμε, λοιπόν, να μιλάμε για μια θεραπεία sur mesure, χάρη στην οποία όλες οι παράμετροι προσαρμόζονται στον τύπο του προβλήματος του κάθε ασθενούς και δίνουν εντυπωσιακά αποτελέσματα ακόμη και στα πιο δύσκολα προβλήματα. Στην περίπτωση του περιπτώσεως του τοπικού πάχους (εντοπίζεται στην

περιοχή της κοιλιάς, στους μηρούς και στο εσωτερικό των γονάτων) προτείνεται ένα διάλυμα δεσοξυχολικού οξέως και φωσφατιδουλχολίνης.

Το πρώτο συστατικό καταστρέφει τα τοιχώματα των λιποκυττάρων, οπότε το εγκλωβισμένο λίπος απελευθερώνεται. Στη συνέχεια, η φωσφατιδουλχολίνη διασπά τα μεγαλύτερα μόρια του λίπους σε μικρότερα, δηλαδή τα μετατρέπει σε ελεύθερα λιπαρά οξέα που μεταβολίζονται από τον οργανισμό.

Αν το πρόβλημα είναι η οίδηματώδης κυτταρίτιδα, η οποία επιδεινώνεται από την κατακράτηση υγρών, η μεσοθεραπεία θα μειώσει το οίδημα και θα βελτιώσει τη μικροκυκλοφορία του λεμφικού συστήματος.

Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται είναι η μανιτόλη ή το εκχύλισμα αγκινάρας, που βελτιώνουν τη λεμφική κυκλοφορία. Για τη διάσπαση των λιποκυττάρων εγχύεται θεοφυλίνη. Αν απαιτείται σύσφιξη του δέρματος, στο «κοκτέιλ» της θεραπείας συμμετέχει και το πυρίτιο.

Για την αντιμετώπιση της οξώδους κυτταρίτιδας, που είναι σκληρή και πονάει όταν πιέζεται, τη δύσκολη αποστολή της διάσπασης των όζων αναλαμβάνει η φωσφατιδουλχολίνη.

Σε συνδυασμό με τη μανιτόλη και το πυρίτιο ρευστοποιούν το λίπος, βοηθούν στο μεταβολισμό, ενώ ταυτόχρονα συσφίγγουν το δέρμα. Στη συνέχεια, για να ενεργοποιηθεί η λεμφική κυκλοφορία που είχε μπλοκαριστεί, επιλέγεται το ένζυμο υαλουρονιδάση, που δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα.

✳ **Endermologie:** Συγκαταλέγεται στις πιο δημοφιλείς θεραπείες κατά της κυτταρίτιδας. Πρόκειται για μια ειδική συσκευή διαδερμικού μασάζ, η οποία κάνει ταυτόχρονα αναρρόφηση με μια κυλιόμενη «κούπα»-roller, χτυπώντας κατά μέτωπο το πρόβλημα. Προτείνεται ιδίως για την περίπτωση της οίδηματώδους κυτταρίτιδας, για την κατακράτηση υγρών και ως εναλλακτική λύση για το λεμφικό μασάζ.

Χρειάζεται τακτικές επαναλή-

**Σύγχρονες μέθοδοι όπως η μεσοθεραπεία και η endermologie, νέα μηχανήματα, χειρουργικές τεχνικές και καλλυντικά, προσφέρουν τα μέγιστα στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.**



ψεις ακόμη και μετά την επίτευξη του στόχου, καθώς αντιμετωπίζει τα συμπτώματα αλλά όχι την αιτία. Συνήθως συνδυάζεται με μεσοθεραπεία που περιλαμβάνει ουσίες με τοπική διουρητική δράση, ώστε να απομακρυνθούν τα υγρά που έχουν εγκλωβιστεί στην περιοχή.

**✦ Νέα μηχανήματα:**

Λέιζερ, ραδιοσυχνότητες, μικρορεύματα, θερμότητα, υπερηχητικά κύματα δίνουν «τον καλύτερο εαυτό τους» σε συσκευές τελευταίας τεχνολογίας, που μειώνουν ορατά το πρόβλημα.

Ο μόνος «περιορισμός» είναι ότι προορίζονται για προβλήματα συγκεκριμένης έκτασης και σαφώς δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη χειρουργική μέθοδο της λιποαναρρόφησης. Για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, το FDA έδωσε την έγκρισή του στη συσκευή Vela Smooth, που συνδυάζει δύο μορφές ενέργειας – ραδιοσυχνότητες και υπέρυθρη ακτινοβολία – με δύο τρόπους μηχανικού μασάζ, την αρνητική πίεση και τις μαλάξεις του ιστού.

Οι δύο μορφές ενέργειας στοχεύουν στα λιποκύτταρα και τα συρρικνώνουν, ενώ συγχρόνως ενισχύουν την πα-

**Η λιποαναρρόφηση είναι μια δημοφιλής τεχνική που διορθώνει τοπικές υπερλιπώσεις (σε κοιλιά, γλουτούς, μηρούς, γόνατα, καθώς και τα «ψωμάκια») χωρίς να αφήνει ίχνη.**

ραγωγή κολλαγόνου. Το μασάζ βελτώνει τη μικροκυκλοφορία και απομακρύνει τα κατακρατημένα υγρά.

Το Erogex είναι η συσκευή που «μιμείται» τη δράση της μεσοθεραπείας χωρίς ενέσεις. Το ηλεκτρικό κύμα που εκπέμπει μεταφέρει κάτω από το δέρμα ενεργές ουσίες παρόμοιες με αυτές της μεσοθεραπείας. Τα λιποκύτταρα μετατρέπονται σε λιπαρά οξέα και στη συνέχεια μεταβολίζονται από τον οργανισμό. Την πολυπόθητη λιποδιάλυση υπόσχεται να φέρει και η

συσκευή Ultra Shape, που βασίζεται στη δράση των υπερήχων.

Η ενέργειά τους προκαλεί μικροδομήσεις στα λιποκύτταρα και διαλύει τη μεμβράνη τους, με αποτέλεσμα τη διοχέτευση του λίπους και το μεταβολισμό του από τον οργανισμό.

**✦ Χειρουργικές λύσεις:** Η λιποαναρρόφηση είναι μια πασίγνωστη τεχνική που διορθώνει τοπικές υπερλιπώσεις (σε κοιλιά, γλουτούς, μηρούς, γόνατα, καθώς και τα «ψωμάκια») χωρίς να αφήνει ίχνη.

Ο χρόνος νοσηλείας είναι από λίγη ώρα έως ένα 24ωρο. Τα τελευ-

ταία χρόνια, η λιποαναρρόφηση, που είναι γνωστή και ως λιποπλαστική ή λιπεκτομή αναρρόφησης, έχει εξελιχθεί σε μεγάλο βαθμό. Οι διάφορες τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί δίνουν μεγαλύτερα περιθώρια επιλογής στους πλαστικούς χειρουργούς, ώστε να προσφέρουν ακριβέστερα αποτελέσματα και ταχύτερους χρόνους ανάρρωσης, ανάλογα με το κάθε πρόβλημα. Η μέθοδος βασίζεται στο γεγονός ότι τα λιποκύτταρα δεν πολλαπλασιάζονται μετά την ενηλικίωση, με αποτέλεσμα η θέση και ο αριθμός τους να παραμένουν σταθερά σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Αυτό που αλλάζει είναι το μέγεθός τους όταν αποθηκεύεται υπερβολικό λίπος στον οργανισμό. Αν, λοιπόν, αφαιρέσουμε έναν αριθμό λιποκυττάρων, αυτά απομακρύνονται για πάντα. Το αποτέλεσμα όσον αφορά τις αναλογίες του σώματος είναι μόνιμο. Για τη λιποαναρρόφηση χρησιμοποιούνται διάφοροι τύποι νάρκωσης, ανάλογα με την έκταση των περιοχών όπου θα εφαρμοστεί. Μέσα από μια πολύ μικρή τομή, εισάγεται ένα πολύ μικρό σωληνάριο που ρουφάει το στρώμα λίπους κάτω από το δέρμα. Το σωληνάριο περνά μέσα από το στρώμα λίπους σπάζοντας τα λιποκύτταρα και αναρροφώντας τα με μια αντλία κενού αέρος. Μετά την επέμβαση εμφανίζεται ένα μικρό οίδημα το οποίο υποχωρεί σταδιακά. Το αποτέλεσμα γίνεται ορατό τρεις μήνες μετά την επέμβαση.

**✦ Καλλυντική φροντίδα:** Τα τελευταία χρόνια, στα εργαστήρια των μεγάλων εταιρειών καλλυντικών έχουν αναπτυχθεί φόρμουλες που συμβάλλουν σημαντικά στη λύση του προβλήματος. Τα συστατικά που χρησιμοποιούν, όπως το πράσινο τσάι, η καφεΐνη, τα φύκια, η Centella asiatica κ.ά., είναι γνωστά για τη λιποδιαλυτική τους δράση. Με συστηματική εφαρμογή επιτυγχάνεται λείανση του ανάγλυφου της επιδερμίδας, ενυδάτωση και ελαστικότητα. Τα προ-



Ίοντα αυτά αποδίδουν στο μάξιμουμ των δυνατοτήτων τους όταν συνδυάζονται με ισορροπημένη διατροφή και άσκηση. Θα πρέπει να θυμάστε ότι τα προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης δεν είναι «εποχικά». Καλό είναι να τα χρησιμοποιείτε συστηματικά όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Δράση εκ των έσω υπόσχονται και τα συμπληρώματα διατροφής κατά της κυτταρίτιδας, τα οποία περιέχουν λιποδιαλυτικά συστατικά φυτικής προέλευσης και συμβάλλουν στη μείωση του προβλήματος.

Κρατήστε αποστάσεις από την κυτταρίτιδα

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι, παρά τα όποια βήματα της πλαστικής χειρουργικής, της δερματολογίας και της κοσμετολογίας στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, ο καλύτερος τρόπος για να την αντιμετωπίσουμε είναι η πρόληψη.

#### Προσπαθήστε, λοιπόν:

▶ Να βάλετε στην καθημερινότητά σας την άσκηση. Ακόμη κι αν δεν είστε οπαδός του γυμναστηρίου ή της αερόβικης, ένας μισάω-

ρος περίπατος καθημερινά, με γρήγορο βήμα, είναι ευεργετικός για το σώμα. Ακόμη, προσπαθήστε να αντισταθείτε στη χρήση του ασανσέρ και να χρησιμοποιείτε τις σκάλες σε κάθε ευκαιρία.

▶ Να περιορίσετε ή να κόψετε το κάπνισμα. Το ίδιο ισχύει και για το αλκοόλ, που φορτώνει τον οργανισμό με περιττές θερμίδες και μεταβολίζεται δύσκολα.

▶ Να ελέγχετε το βάρος σας και τη διατροφή σας. Εάν έχετε επιπλέον κιλά, προσπαθήστε να τα χάσετε και να φθάσετε στο ιδανικό σωματικό βάρος που προσδιορίζεται από το Δείκτη Μάζας Σώματος. Σε γενικές γραμμές, αυτό που προτείνουν οι διατροφολόγοι είναι να μειώσετε

την πρόσληψη λίπους. Τα κορεσμένα λίπη θα πρέπει να κατέχουν ένα ποσοστό λιγότερο από 10% στην καθημερινή διατροφή σας, αφού θεωρούνται ανάμεσα στους κύριους ενόχους για την παχυσαρκία και για άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως χοληστερίνη, καρδιοπάθειες κ.λπ.

Αντικαταστήστε τα με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, π.χ., ελαιόλαδο, αλλά και σε αυτήν την περίπτωση αποφύγετε τις υπερβολές.

Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο οργανισμός και ο μεταβολισμός. Τελευταία γίνεται πολύς λόγος για το αν τελικά τα περιφάρμακα «οκτώ ποτήρια την ημέρα» είναι πράγματι απαραίτητα σε όλους. Δεν αποδεικνύεται από έρευνες ότι είναι επιβεβλημένο να πίνετε τη συγκεκριμένη ποσότητα νερού, καθώς η μεγαλύτερη ή μικρότερη πρόσληψη δεν φαίνεται να αλλάζει κάτι στον οργανισμό.

Αυτό που έχει σημασία είναι να διατηρείτε το σώμα σας ενυδατωμένο και σαφώς να προτιμάτε το νερό σε σχέση με οποιοδήποτε αναψυκτικό. Από τους μεγαλύτερους συμμάχους της κυτταρίτιδας, τα απλά σάκχαρα –δηλαδή η ζάχαρη– θα πρέπει να περιοριστούν στο καθημερινό διαιολογικό σας. Φροντίστε να λαμβάνε-

**Δράση εκ των έσω υπόσχονται τα συμπληρώματα διατροφής κατά της κυτταρίτιδας, με λιποδιαλυτικά συστατικά φυτικής προέλευσης, που συμβάλλουν στη μείωση του προβλήματος.**



τε την ενέργεια που χρειάζεστε από σύνθετους υδατάνθρακες, όπως οι φυτικές ίνες και οι αμυλούχες τροφές.

Άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης θα προστατέψουν τη σιλουέτα σας με τον καλύτερο τρόπο.

Προσοχή στα σάκχαρα που βρίσκονται «κρυμμένα» σε επεξεργασμένες τροφές, όπως οι κονσέρβες, οι σάλτσες και το κρασί. Ακόμη κι αν καταναλώνετε τρόφιμα που περιέχουν φρουκτόζη, δεν σημαίνει ότι έχετε το ελεύθερο στην ποσότητα, καθώς και η φρου-

κτόζη διασπάται σε γλυκόζη.

Η διαφορά ανάμεσα στα απλά και τα σύνθετα σάκχαρα είναι η εξής: τα απλά σάκχαρα απελευθερώνονται απότομα και γρήγορα στην κυκλοφορία, με αποτέλεσμα να προκαλούν απότομη υπεργλυκαιμία, ενώ τα σύνθετα σάκχαρα προκαλούν πιο αργή και σταδιακή αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

Ο οργανισμός καταναλώνει ποσότητες από αυτήν τη γλυκόζη ως καύσιμο για τις διάφορες δραστηριότητές του. Όταν αυτές καλύπτουν τη γλυκόζη που προσλαμβάνουμε, δεν μένουν αποθέματα. Όταν, όμως, τα επίπεδα γλυκόζης είναι πολύ υψηλότερα από τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, ο οργανισμός αποθηκεύει ποσότητα ανεκμετάλλευτης γλυκόζης.

Συγκεκριμένα, η γλυκόζη ενώνεται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα δημιουργώντας τα τριγλυκερίδια. Αυτά αποτελούν αποθέματα ενέργειας με τη μορφή λίπους, διογκώνονται στα λιποκύτταρα και δημιουργούν κυτταρίτιδα και «καπιτονέ» όψη στο σώμα. Τέλος, περιορίστε την πρόσληψη αλατιού, που προκαλεί κατακράτηση υγρών. Ανάμεσα στις διατροφικές «παγίδες» όσον αφορά το αλάτι, τη ζάχαρη και τα λίπη είναι τα έτοιμα γεύματα και το μενού των ταχυφαγείων, οπότε δώστε προσοχή στις επιλογές σας.

