

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΑΣ

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΛΙΑΔΑ ΚΛΑΓΚΟΥ

# Κυτταρίτιδα: ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΑΝΤΙΟ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ  
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΑ  
ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ  
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ  
ΕΧΘΡΟΥΣ ΤΗΣ  
ΣΙΛΟΥΕΤΑΣ ΣΑΣ,  
ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ,  
ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΜΕ  
ΕΥΛΑΒΕΙΑ ΤΟ ΠΛΑΝΟ  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ  
ΤΗΣ, ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ  
ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ  
ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΤΕ.

Η κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος και η χαλάρωση συγκαταλέγονται στα κυριότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει το γυναικείο σώμα, αφού όχι μόνο αλλοιώνουν την αισθητική του εικόνα, αλλά κι από τη στιγμή που θα κάνουν την εμφάνισή τους δύσκολα εγκαταλείπουν τα... «κεκτημένα». Όσον αφορά στην κυτταρίτιδα, φαίνεται πως «λατρεύει» τις γυναίκες και πως δεν κάνει διακρίσεις, μια και μπορεί να παρουσιάσει ακόμη και σε άτομα με κανονικό βάρος.

Οι πιο «αγαπημένες» της περιοχές είναι οι μηροί, οι γλουτοί, η κοιλιά και τα μπράτσα, ενώ για την εμφάνισή της ευθύνονται παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, ορμονικές διαταραχές κ.ά.

### Το «προφίλ» της κυτταρίτιδας

Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της, η κυτταρίτιδα διακρίνεται σε τέσσερις κατηγορίες: α) στην ινώδη κυτταρίτιδα, που παρουσιάζεται συνήθως σε νεαρές ηλικίες (ακόμη κι όταν δεν υπάρχει ιδιαίτερο πρόβλημα βάρους) και δεν είναι ορατή παρά μόνο όταν ασκηθεί ελαφρά πίεση στις επίμαχες ζώνες, οπότε εμφανίζεται η όψη «φλούδας πορτοκαλιού», β) στη λιπώδη κυτταρίτιδα, που είναι περισσότερο «ανάγλυφη» και σχετίζεται με το τοπικό πάχος, γ) στην οιδηματώδη, που προκαλείται από την κατακράτηση υγρών και είναι περισσότερο έντονη τις ημέρες πριν από την έμμηνο ρύση, και δ) στην οζώδη κυτταρίτιδα (γνωστή και ως χρόνια ή εγκατεστημένη κυτταρίτιδα), που εί-

ναι σκληρή και επώδυνη όταν ασκείται πίεση στην περιοχή.

Αν και δεν υπάρχει κάποια μαγική συνταγή που να εξαφανίζει το πρόβλημα, οι σύγχρονες εξελίξεις στη δερματολογία και την κοσμετολογία μπορούν να το αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Ταυτόχρονα, όμως, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής, να περιορίσετε συνήθειες όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ, να εντάξετε στην καθημερινότητά σας την ήπια άσκηση και, φυσικά, να επισκεφθείτε κάποιον ειδικό, ο οποίος θα σας προτείνει τους πλέον ενδεδειγμένους τρόπους αντιμετώπισης.

### Η απλή μέθοδος των τεσσάρων

Η αντιμετώπιση ενός τόσο δύσκολου προβλήματος, όπως είναι η κυτταρίτιδα, απαιτεί συντονισμένη «στρατηγική» σε τέσσερα σημεία: διατροφή, άσκηση, φροντίδα στο σπίτι και θεραπεία στο ιατρείο του ειδικού.

#### 1. Τρώτε σωστά

Προσαρμόστε τις διατροφικές σας συνήθειες στους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, η οποία έχει ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στην καλή λειτουργία του οργανισμού όσο και στη βελτίωση της εικόνας της κυτταρίτιδας.

Συγκεκριμένα, βάλτε στο καθημερινό τραπέζι φρέσκα λαχανικά, δημητρι-

κά ολικής άλεσης, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά. Δύο με τρεις φορές την εβδομάδα εντάξτε στο διαιτολόγιό σας το ψάρι, δύο φορές το λευκό κρέας και τα όσπρια, και περιορίστε το κόκκινο κρέας σε δύο με τρεις φορές το μήνα. Μην παραλείπετε να

πίνετε οκτώ με δέκα ποτήρια νερό την ημέρα, το οποίο βοηθά στη σωστή αποτοξίνωση και ενυδάτωση του οργανισμού, αλλά και στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού.

Επίσης, δώστε προσοχή στα κορεσμένα λίπη (συγκαταλέγονται στα κύρια αίτια για την εκδήλωση παχυσαρκίας), τα οποία θα πρέπει να τα περιορίσετε στο 10% του καθημερινού διαιτολογίου σας, στη ζάχαρη, που πολλές φορές είναι «κρυμμένη» σε επεξεργασμένα τρόφιμα, καθώς και στο αλάτι, που συντελεί

## Η κυτταρίτιδα «λατρεύει» τις γυναίκες και μπορεί να παρουσιαστεί ακόμη και σε άτομα με κανονικό βάρος.

στην κατακράτηση υγρών.

Δράση κατά της κυτταρίτιδας υποσχονται και τα συμπληρώματα διατροφής, τα οποία περιέχουν λιποδιαλυτικά συστατικά φυτικής προέλευσης, που συμβάλλουν κι αυτά στην αποκατάσταση του προβλήματος.

#### 2. «Ναι» στην άσκηση

Τρεις ώρες γυμναστικής την εβδομάδα βοηθούν σημαντικά στην απώλεια βάρους και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Αν δεν σας ελκύει η ιδέα του γυμναστηρίου, δεν χρειάζεται να πιέζετε τον εαυτό σας, γιατί το πιθανότερο είναι ότι κάποια στιγμή θα βαρεθείτε και θα το εγκαταλείψετε. Επιλέξτε άλλες μορφές άσκησης, όπως το ποδήλατο ή το κολύμπι, ακόμη και το περπάτημα, που είναι πολύ αποτελεσματικό αν γίνεται με γρήγορο βήμα και για περισσότερο από 20 λεπτά.



### 3. Φροντίδα στο σπίτι

Κάθε μέρα που περνά, η κοσμετολογία δημιουργεί ολοένα και πιο εξελιγμένες φόρμουλες κατά της κυτταρίτιδας, οι οποίες υπόσχονται να βελτιώσουν αισθητά το πρόβλημα. Στα πιο γνωστά και δραστικά λιποδιαλυτικά συστατικά συγκαταλέγονται το πράσινο τσάι, η καφεΐνη, τα φύκια και η centella asiatica, τα οποία βοηθούν στη λείανση του αναγλύφου της επιδερμίδας και προσφέρουν ενυδάτωση και ελαστικότητα.

Πριν από τη χρήση τους καλό είναι να κάνετε απολέπιση, ώστε να απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα και να προετοιμάσετε την επιδερμίδα να δεχτεί τα ευεργετικά συστατικά του προϊόντος.

Επίσης, θα πρέπει να έχετε υπ' όψιν σας ότι η μάχη κατά της κυτταρίτιδας είναι μια υπόθεση που

χρειάζεται χρόνο – επομένως, καλό είναι να ασχολείστε με το σώμα σας όλο το χρόνο κι όχι λίγους μήνες προτού βγείτε στην παραλία.

### 4. Στο ιατρείο του ειδικού

Παράλληλα με τη φροντίδα στο σπίτι, η δερματολογία, σε συνδυασμό με τις τελευταίες εξελίξεις στην κοσμετολογία, έχει προχωρήσει σε επαναστατικές

θεραπείες που υπόσχονται άμεση και εντυπωσιακή ανταπόκριση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Ανάμεσα στις πιο δημοφιλείς είναι:

\* **Η μεσοθεραπεία:** Ξεκίνησε να εφαρμόζεται στη Γαλλία το 1958 και σήμερα –στην πιο εξελιγμένη μορφή της– 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.). Κατά τη διάρκεια της μεσοθεραπείας ο ειδικός κάνει μικροενέσεις με ενεργές ουσίες στο μεσόδερμα, δηλαδή στην περιοχή ανάμεσα στο μυ και την επιδερμίδα, μέσα στο κατώτατο χόριο και υποδόριο (η διαδικασία είναι εντελώς ανώδυνη, δεδομένου ότι οι ενέσεις είναι λεπτές σαν τρίχες). Το σημαντικότερο ατού της μεσοθεραπείας είναι ότι μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε προβλήματος. Συγκεκριμένα, ο ειδικός επιλέγει ποιες ουσίες θα χρησιμοποιήσει, σε ποια ποσότητα, πόσο βαθιά θα κάνει την έγχυση και ποιος θα είναι ο ρυθμός των επαναλήψεων ώστε να πετύχει το βέλτιστο αποτέλεσμα. Αν το πρόβλημα έχει να κάνει με το τοπικό πάχος, προτείνεται ένα διάλυμα δεσοξυχολικού οξέως και φωσφατιδυλχολίνης – το πρώτο συστατικό καταστρέφει τα τοιχώματα των λιποκυττάρων απελευθερώνοντας το εγκλωβισμένο λίπος, ενώ το δεύτερο 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 οίδημα της κυτταρίτιδας, η μεσοθεραπεία υπόσχεται να μειώσει το οίδημα και να βελτιώσει τη μικροκυκλοφορία του λεμφικού συστήματος. Στην περίπτωση διαφοροποίησης των χρησιμοποιούμενων ουσιών, τον κύριο λόγο έχει η μανιτόλη ή το εκχύλισμα αγκινάρας, που βελτιώνει τη λεμφική κυκλοφορία, ενώ για τη διάσπαση

των λιποκυττάρων εγχύεται θεοφυλίνη. Όσο για τη λεγόμενη εγκατεστημένη κυτταρίτιδα, η φωσφατιδυλχολίνη θα δώσει τη λύση. Συνδυάζεται με μανιτόλη και πυρίτιο ώστε να ρευστοποιήσει το λίπος, να το απομακρύνει και να σφίξει το δέρμα. Στη συνέχεια, για να ενεργοποιηθεί η λεμφική κυκλοφορία

Οι σύγχρονες εξελίξεις στη δερματολογία και στην κοσμετολογία μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το πρόβλημα.

επιλέγεται το ένζυμο υαλουρονιδάση, που δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα.

\* **Endermologie:** Αυτή η ειδική συσκευή διαδερμικού μασάζ κάνει ταυτόχρονα αναρρόφηση με μια κυλιόμενη κούπα ρόλερ και δίνει εντυπωσιακά αποτελέσματα στην περίπτωση της οίδηματώδους κυτταρίτιδας. Επειδή, όμως, ουσιαστικά πρόκειται για μια μέθοδο που αντιμετωπίζει τα συμπτώματα, αλλά όχι την αιτία των προβλημάτων, χρειάζεται τακτικές επαναλήψεις. Συνήθως προτείνεται ο συνδυασμός της με τη μεσοθεραπεία, για να απομακρυνθούν τα υγρά που έχουν εγκλωβιστεί στην περιοχή.

\* Τελευταία, όλο και περισσότερο μπαίνουν στο παιχνίδι hi-tech τεχνολογίες, όπως τα λέιζερ, οι ραδιοσυχνότητες, τα μικρορεύματα και η θερμότητα. Πρόσφατα το FDA έδωσε την έγκρισή του στη συσκευή VelaSmooth, που συνδυάζει ραδιοσυ-

χνότητες και υπέρυθρη ακτινοβολία με δύο τρόπους μηχανικού μασάζ (την αρνητική πίεση και τις μαλάξεις του ιστού). Οι δύο μορφές ενέργειας στοχεύουν τα λιποκύτταρα και τα συρρικνώνουν, ενώ συγχρόνως ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου. Το μασάζ βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία και απομακρύνει τα υγρά που έχουν κατακρατηθεί. Αντίστοιχη δράση με τη μεσοθεραπεία, αλλά χωρίς τις ενέσεις, έχει η συσκευή Eporox. Με τη βοήθεια του ηλεκτρικού κύματος που εκπέμπει, ξεπερνάει το φραγμό

του δέρματος και μεταφέρει τις ενεργές ουσίες –παρόμοιες με της μεσοθεραπείας– σε βάθος. Τα λιποκύτταρα μετατρέπονται σε λιπαρά οξέα από τις ισχυρές λιποδιαλυτικές ουσίες και, στη συνέχεια, μεταβολίζονται από τον οργανισμό.

Βασισμένη στις ιδιότητες των υπερήχων, η συσκευή Ultra Shape υπόσχεται λιποδιαλυτική δράση – προκαλεί μικροδονήσεις στα λιποκύτταρα, κάνοντας τη μεμβράνη τους να διαλυθεί, με αποτέλεσμα τη διοχέτευση του λίπους και το μεταβολισμό του από τον οργανισμό.

\* **Στο χειρουργείο:**

Η λιποαναρρόφηση είναι η δημοφιλέστερη και αποτελεσματικότερη λύση για τη διόρθωση του τοπικού πάχους, καθώς δεν ταλαιπωρεί ιδιαίτερα και δεν αφήνει ίχνη. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της μεθόδου, τα λιποκύτταρα στο ανθρώπινο σώμα έχουν μηδενικό ρυθμό πολλαπλασιασμού μετά

Στα πιο δραστικά λιποδιαλυτικά συστατικά συγκαταλέγονται το πράσινο τσάι, η καφεΐνη, τα φύκια και η centella asiatica.

την ενηλικίωση. Συνεπώς, σε όλη την υπόλοιπη ζωή μας η θέση και ο αριθμός τους παραμένουν σταθεροί.

Αυτό που αλλάζει είναι το μέγεθος κάθε λιποκυττάρου, που εξαρτάται από το ποσοστό του συγκεντρωμένου λίπους. Αφού, λοιπόν, αφαιρεθούν με τη διαδικασία της λιποαναρρόφησης, τα λιποκύτταρα απομακρύνονται για πάντα. Η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από την έκταση των περιοχών όπου θα εφαρμοστεί.

Μέσα από μια πολύ μικρή τομή, εισάγεται κάτω από το δέρμα ένας πολύ λεπτός σωλήνας που περνά μέσα από το στρώμα λίπους, σπάει τα λιποκύτταρα και τα αναρροφά με μια αντλία κενού αέρος. Ο χρόνος ανάρρωσης είναι πολύ σύντομος και οι ασθενείς μπορούν να επιστρέψουν γρήγορα στα καθήκοντά τους. Μπορεί, εν τω μεταξύ, να προκληθεί ένα μικρό οίδημα, το οποίο, όμως, υποχωρεί σταδιακά, ενώ για να φανεί το τελικό αποτέλεσμα της διαδικασίας απαιτείται ένα χρονικό διάστημα τριών μηνών.

