

Η κυτταρίτιδα δεν φεύγει με «μαγικά»

Η αντιμετώπισή της απαιτεί σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες των γυναικών.

Απασχολεί περίπου το 80% των γυναικών στον ανεπτυγμένο κόσμο. Παρότι δεν συνιστά απειλή για την υγεία, μπορεί να προκαλέσει αισθήματα μειονεξίας και να γίνει εμμονή για το πώς να απαλλαγούμε από αυτήν. Για το τι είναι τελικά η κυτταρίτιδα, γιατί «προτιμά» τις γυναίκες και πώς αντιμετωπίζεται σε ρεαλιστική βάση, μιλήσαμε με τη Βίλλυ Ροδοπούλου, MD, πλαστική χειρουργό, διπλωματούχο Πλαστικής, Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (EBOPRAS), μέλος του ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery), του ASPS (American Society of Plastic Surgeons) και του βρετανικού Registry για την πλαστική χειρουργική.

Η κυτταρίτιδα είναι φλεγμονή; Δεν έχουμε μια απλή εναπόθεση λίπους, αλλά συνυπάρχει μια «σιωπηλή» φλεγμονή των συσσωρευμένων λιποκυττάρων. Συνοδεύεται από μείωση της ελαστικότητας του δέρματος, οίδημα και εμφάνιση της χαρακτηριστικής αντιαισθητικής ανομοιομορφίας στο δέρμα (φλούδα πορτοκαλιού).



Βίλλυ Ροδοπούλου
πλαστική
χειρουργός

«Υπάρχουν διαφορετικές θεραπείες ανάλογα με τον τύπο της κυτταρίτιδας, γι' αυτό είναι σημαντικό να γίνει διάγνωση από τον ειδικό ιατρό εξ αρχής.»

Γιατί εμφανίζεται τόσο συχνά στις γυναίκες;

Τα αίτιά της είναι: κακή αιμάτωση του υποδορίου, ορμονικές διαταραχές, κληρονομικότητα, κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση οξυγόνου, καθιστική ζωή, κακές διατροφικές συνήθειες, στρες, δυσκοιλιότητα. Ολα αυτά είναι διαδεδομένα στον γυναικείο πληθυσμό.

Μπορούμε να απαλλαγούμε οριστικά;

Είναι ένα φαινόμενο πολυσύνθετο και η αντιμετώπισή του απαιτεί συστηματική προσπάθεια, αλλαγή τρόπου ζωής και διατροφής, αλλά και υπομονή. Υπάρχουν διαφορετικές θεραπείες ανάλογα με τον τύπο της κυτταρίτιδας, γι' αυτό είναι σημαντικό να γίνει διάγνωση από τον ειδικό ιατρό εξ αρχής. Εξαιρετική θεραπευτική λύση -όπως έχει αποδειχθεί σε βάθος δεκαετίας- είναι το Endermologie Lipomassage, που εφαρμόζεται με δύο ηλεκτρονικά ελεγχόμενους κυλίνδρους και πλήρως ρυθμισμένη εισρόφηση

στη στα επίμαχα σημεία δύο φορές την εβδομάδα για 12 συνεδρίες τουλάχιστον - και προσφέρει εμφανή βελτίωση από τις πρώτες συνεδρίες. Ειδικά για τον ήπιο τύπο της κυτταρίτιδας συνήθως επαρκεί, ενώ στα πιο προχωρημένα στάδια καλό είναι να συνδυαστεί, στα πιο επίμονα σημεία, με ενέσιμη μεσοθεραπεία και χρήση Δεοξυχολικού Οξέος (DC), μιας αποδεδειγμένα ασφαλούς και αποτελεσματικής λιποδιαλυτικής ουσίας.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουμε; Δεν υφίσταται ειδική διαίτα κατά της κυτταρίτιδας, ούτε θαυματουργά χάπια ή κρέμες. Η μεσογειακή διατροφή βοηθά στην πρόληψη και την καταπολέμησή της. Σε συνδυασμό με την άσκηση και τις ενδεδειγμένες θεραπείες, προσφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα. Ας έχουμε υπόψη ότι στις περισσότερες περιπτώσεις δεν επιτυγχάνεται μόνιμη θεραπεία. Για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η διατήρηση των αλλαγών στις καθημερινές μας συνήθειες, καθώς και μία συνεδρία συντήρησης το μήνα.