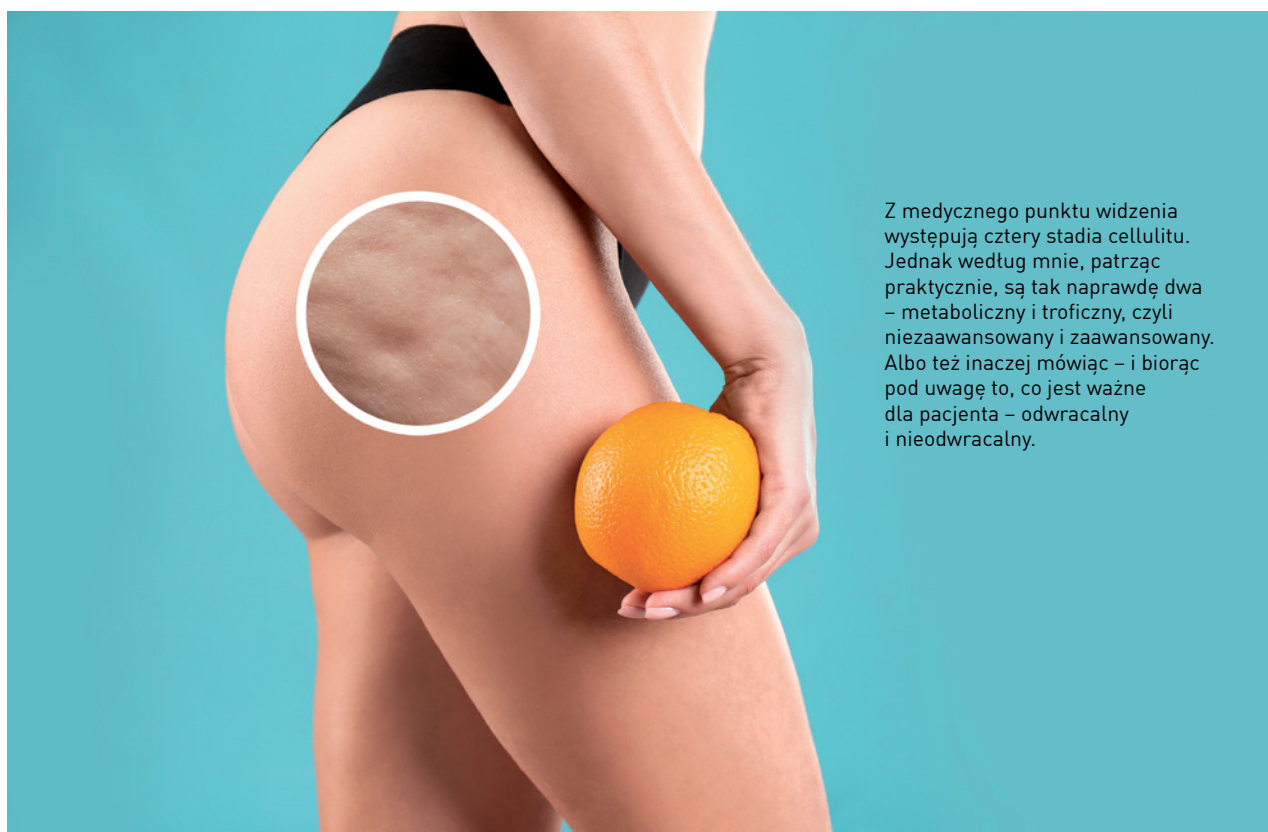


# CELLULIT: NOWE SPOJRZENIE NA KLASYFIKACJĘ I TERAPIĘ

Zwykle skupiamy się na podziale cellulitu według czterech faz rozwoju oraz na analizowaniu przyczyn jego powstawania. Wiadomo, że defekt ten może mieć różne podłoża. Doktor Marek przedstawia nowy podział – na cellulit odwracalny oraz nieodwracalny – i do tej klasyfikacji dobiera metody jego leczenia lub kamuflowania.



Z medycznego punktu widzenia występują cztery stadia cellulitu. Jednak według mnie, patrząc praktycznie, są tak naprawdę dwa – metaboliczny i troficzny, czyli niezaawansowany i zaawansowany. Albo też inaczej mówiąc – i biorąc pod uwagę to, co jest ważne dla pacjenta – odwracalny i nieodwracalny.

**C**ellulit to defekt podskórnej tkanki tłuszczowej, który dotyka głównie kobiety. Powstaje na skutek zaburzeń krążenia i metabolicznych. Do czynników sprzyjających jego tworzeniu się zaliczamy m.in. złą dietę, zaburzenia hormonalne czy też uwarunkowania środowiskowe, jak np. siedzący tryb życia.

## CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE POJAWIENIU SIĘ CELLULITU

Jednak na tym się już nie skupiam, ponieważ z mojego kilkunastoletniego doświadczenia wynika, że profilaktyka antycellulitowa polegająca na eliminowaniu przyczyn powstawania tego defektu rzadko się obecnie sprawdza. W dzi-

sielszych czasach większość kobiet jest w jakiś sposób pod wpływem hormonów, np. antykoncepcji hormonalnej. Bardzo trudno obecnie również spożywać produkty zupełnie nieprzetworzone lub wolne od substancji chemicznych (nawet gdy kupujemy świeżą marchewkę lub mięso z kurczaka, to zawierają one zwykle jakieś „ulepszacze”).

---

Żyjemy wygodnie i nawet jeśli się ruszamy, to zwykle odbywa się to w ramach treningów – rzadko kiedy jesteśmy natomiast aktywni fizycznie przez większość doby, jak nasi przodkowie. Nasze babki, owszem, mogły ustrzec się cellulitu, chociaż też nie do końca. Obecnie kobiety są na niego o wiele bardziej narażone i trudno wyeliminować wszystko, co może go powodować. Nawet szczupłe panie miewają cellulit. Powiem więcej – miewałem pacjentki uprawiające sport wyczynowo, a nawet kulturystykę, które cierpiały na ten defekt! Niestety, warunki, w jakich żyjemy, powodują, że może on dotknąć każdą kobietę.

Z medycznego punktu widzenia występują cztery stadia cellulitu. Jednak według mnie, patrząc praktycznie, są tak naprawdę dwa – metaboliczny i troficzny, czyli niezaawansowany i zaawansowany. Albo też inaczej mówiąc – i biorąc pod uwagę to, co jest ważne dla pacjenta – odwracalny i nieodwracalny.

Zaburzenia metaboliczne na początku powodują, że cellulit jest zmianą czynnościową, gdzie mamy do czynienia z obrzękiem i z utrudnionym krążeniem – i można temu jeszcze zaradzić. Ale jeśli taki stan trwa dłużej, powstaje zmiana strukturalna w tkance – czyli jej przebudowa na stałe. Podział na cztery fazy cellulitu jest bezcelowy, ponieważ według mnie zamydla strategię możliwych działań.

Prawie nikt nie zawraca sobie głowy wczesną fazą cellulitu, gdy jeszcze niczego nie można zobaczyć gołym okiem. Druga faza również jest mało zauważalna – widać cellulit, ale dopiero po złapaniu fałdki skóry, i również mało komu wtedy to przeszkadza. Tymczasem jeśli nie zaczniemy działać w tym stadium, to niestety większość metod promowanych na cellulit później będzie bardzo słabo funkcjonować.

Trzecie stadium tej przypadłości jest już zaawansowane – defekt widać gołym okiem. Między trzecim a czwartym etapem rozwoju istnieje płynna różnica, natomiast są one oba bardzo trudne do odwrócenia. Ważne, aby mieć tego świadomość!

## **CELLULIT ODWRACALNY**

Co w takim razie zrobić, żeby skóra ładnie wyglądała według podziału na cellulit odwracalny i nieodwracalny? W obu przypadkach strategię działania są zupełnie inne, natomiast – co pokrzepiające – zawsze można uzyskać dobre efekty.

Większość specjalistów zaleca zabiegi karboksyterapii, różnego rodzaju masaże czy też działania lipolityczne. Są to sensowne metody, ale w przypadku cellulitu czynnościowego, czyli odwracalnego – zupełnie natomiast nie przynoszące efektów w przypadku cellulitu mocno zaawansowanego, czyli nieodwracalnego.

Z uwagi na to, że mechanizmy działania tych zabiegów mają za zadanie odwrócić proces zaburzonego metabolizmu w tkance tłuszczowej, są one w stanie to zmienić, a tym samym cofnąć proces powstawania cellulitu. Gdy nieprawidłowości w strukturze tkanki już powstaną, zabiegi po-



„Gdy nieprawidłowości w strukturze tkanki już powstaną, zabiegi poprawiające krążenie i metabolizm mogą jedynie zahamować ten proces, aby stan ciała się nie pogarszał, ale też już go nie polepszą.

prawiające krążenie i metabolizm mogą jedynie zahamować ten proces, aby stan ciała się nie pogarszał, ale też już go nie polepszą.

Zatem w ramach czynnościowego cellulitu mamy do dyspozycji strategie zabiegowe, których celem jest zwiększenie utlenienia tkanki i zmobilizowanie jej do usunięcia zalegających w niej metabolitów. W tym przypadku dające najlepsze efekty metody to te poprawiające krążenie krwi, ponieważ wraz z nią dostarczany jest do tkanki tlen, odbierany zaś – dwutlenek węgla wraz ze szkodliwymi produktami przemiany materii. W ten sposób działają zabiegi takie jak, przykładowo, masaże (ręczne lub mechaniczne), najlepiej w połączeniu z rozgrzewaniem tkanki za pomocą radiofrekwencji oraz wraz ze stymulacją światłem podczerwonym. Kolejne polecane w tym przypadku działanie to karboksyterapia, czyli podawanie do tkanki dwutlenku węgla, które ma posłużyć jej lepszemu ukrwieniu i wytworzeniu sieci nowych naczyń krwionośnych. Jeszcze inna metoda to mezoterapia preparatami poprawiającymi metabolizm tkanki.

Ale możemy wykorzystać również falę elektromagnetyczną, która wymusza skurcze mięśni. Nie działa ona bezpośrednio na tkankę tłuszczową,

ale drgania mięśni pośrednio wywołują również jej drganie, dzięki czemu dochodzi do redukcji.

### CELLULIT NIEODWRACALNY

W cellulicie na etapie nieodwracalnym korzystanie z powyższych metod pozwoli jedynie osiągnąć tyle, by nie powiększał się on i nie pogarszał. Nie usuniemy jednak za ich pomocą zaawansowanego cellulitu i największym błędem jest to, że o tym się nie mówi.

W przypadku takiej lipodystrofii jedyną co możemy zrobić, to zastosować kamuflaż, czyli optycznie wyrównać „dołki i górki”, ale nie poprzez ich usuwanie (dołków), tylko wyrównanie struktury odpowiednim preparatem. Najlepiej w tym celu sprawdza się kwas polimlekowy. Preparat ten jest najsilniejszym biostymulatorem objętościowym. Odtwarza endogenne kolagen z dostępem do tkanki tłuszczowej.

Warto mieć na uwadze, że daje on trwałe efekty i bardzo długo (nawet do 12 miesięcy) pobudza w tkance syntezę kolagenu. Tak silna stymulacja pozwala estetycznie wypełnić powstałe nierówności i zakamuflować nieodwracalny cellulit. Trzeba jednak pamiętać, że są to bardziej inwazyjne zabiegi, które muszą być

wykonywane przez profesjonalistów – i tylko jeśli są prawidłowo wykonane, dają zadowalające efekty. Często to jednak jedyny ratunek. W tego typu cellulicie można również stosować falę uderzeniową, która powoduje rozrywanie stwardniałego cellulitu za pomocą silnych ultradźwięków. Są to jednak zabiegi, które stosowane w pojedynkę mogą dawać krótkotrwałe efekty, ponieważ rozerwana tkanka często się zrasta. Aby tego uniknąć, należy łączyć takie zabiegi z masażami, domowymi ćwiczeniami lub z podaniem kwasu polimlekowego. Cellulit można wyeliminować. Skuteczność terapii jest jednak uzależniona od sensowności wybrania odpowiednich zabiegów. Można walczyć z wiatrakami i starać się na siłę usuwać zwłókniałe zmiany masażami, albo można też wybrać odpowiedni kamuflaż.



**dr Marek Wasiluk**

Specjalista medycyny estetycznej. Właściciel warszawskiej kliniki L'experta ([www.lexperta.pl](http://www.lexperta.pl)). Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” oraz „Młódziej. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie”. Prekursor wielu metod leczenia, np. No Stretchmarks na rozstępach.