



Celulit je sacinjen od vezivnog tkiva i masnoca koje pritiskaju to vezivno tkivo pa taj process kao rezultat ima pojavu celulita.

Celulit je kozmeticki, dermatoloski i estetski neprihvatljiv problem velikog broja zena. Procenjuje se da 85-98% zena preko 20 godina ima neki stepen celulita. Celulitom je zahvacen bilo koji deo tela koji sadrzi subkutano masno tkivo, a najcesce su gluteo-femoralni predeo, noge i stomak. Na tim regijama tela broj masnih celija je i do 5 puta veci.

Ima karakteristican izgled pomorandzine kore, izgled duseka ili delom izmrvljenog sira. Iako nije specificno problem gojaznih zena, povecanje masnih naslaga povecava celulit. Za nastanak celulita su odgovorni limfaticni i mikrocirkulatorni system koze, ekstracelularni matriks i visak potkoznog masnog tkiva. Nekad je opisivan kao normalno stanje kod zena koje maksimalnim zadrzavanjem potkoznog masnog tkiva obezbeduju dovoljnu kaloricku nadoknadu tokom trudnoce i dojenja.

Celulit zahvata sve slojeve koze-epidermis, dermis i subkutano tkivo. Zenski hormon, estrogen, (u manjoj meri i progesterone, kao i prolaktin) ima vaznu ulogu u stvaranju celulita. Estrogen stimulise skladistenje masti, koje su potrebne tokom perioda menstruacije, trudnoce i dojenja. Progesteron doprinosi stvaranju celulita, slabljenjem venskog tonusa, zadrzavanjem tecnosti i povecanjem tezine. Potrebno ga je razlikovati od gojaznosti koju karakterise povecanje velicine i broja masnih celija (hipertrofija i hiperplazija adipocita).

ZASTO KOD ZENA NASTAJE CELULIT?

Zene imaju anatomski jedinstvenu strukturu koze na kojoj lako nastaje celulit. Vezivno tkivo na ne mestima na kojima se celulit inace javlja je preslabo ili pretanko omogucava da se

nagomilano masno tkivo prikaze kroz kožu. Vaskularne promene i moguća zapaljenska stanja, također, mogu da budu odgovorni za nastanak celulita.

OBJEKTIVNIM PREGLEDOM SE DEFINISU SLEDECE PROMENE:

- Koža ima difuzne neravnine (izgled nalik pomorandžinoj kori) i lokalne (izgled duseka), proširene pore na koži, promena boje kože (bezbojna ili hiperpigmentovana).
- Gubitak elasticnosti i uvećanje ispućenosti kože sitno-zrnastog izgleda, uz postepenu pojavu mikronodula (redje makronodula). Ove promene su često i bolne na dodir.

ODREĐIVANJE STEPENA TEZINE I IZRAZENOSTI CELULITA

- Stanje kože pre celulita: glatka i čvrsta
- I stepen: bez celulita ili je on minimalan jer može da se vidi u stojećem stavu, kada se ustine ili pri kontrakciji gluteusa
- II stepen: površni i dublji sloj kože je stanjen i vidljiva je pomorandžina kora
- III stepen: koža na palpaciju pokazuje izgled pomorandžine kore
- IV stepen: mikronodule i makronodule veličine 2-20 mm, često bolne
- V stepen i više: ireverzibilne promene za bilo koji kozmetički tretman

Anatomija celulita se predstavlja površinskim masnim lobulusima (papillae adiposae) koje su istureni kroz dublji sloj kože (dermis), odnosno, uvlačenjem masnog tkiva u dermis čime se povećava njena unutrašnja debljina koja ima karakteristični spoljasni izgled.

Čist celulit je stanje opsteg povećanja veličine i broja masnih ćelija u vezivnom tkivu kože. U slučajevima povećanja telesne težine, kod žena i deca aleolarni sloj je deblji. Taj sloj je kontrolisan od estrogena i u predelu nogu je, a masne ćelije su znatno otpornije na razlaganje (lipozu). Problem korekcije celulita je u nemogućnosti da se višak masnih ćelija iz tkiva "preseli" u sistemsku cirkulaciju.

PATOFIZIOLOSKI CELULARNI MEHANIZAM NASTANKA CELULITA

Fibroblasti su aktivirani estrogenima, povećana sinteza glikozaminoglikana (GAG) povećava intersticijalni osmotski pritisak i zadržava tkivnu tečnost zbog čega nastaje kompresija krvnih sudova i hipoksija. Lokalni medijatori zapaljenja (citokini) indukuju sintezu kolagena. Povećanje kapilarnog pritiska, kao i smanjenje plazme osmotskog pritiska uvećava intersticijalni osmotski pritisak (ili smanjuje protok limfe) do stvaranja intercelularnog edema.

Progresivno vertikalno rastezanje subkutanog tkiva izaziva hipertrofiju masnih ćelija. Povećanje količine intersecijalne tečnosti koja je veoma bogata proteinima i povećani intersecijalni pritisak redukuju protok krvi kroz tkivo smanjujući temperature u delu kože koja ima celulit.

Kvaktivna i kvantitativna modifikacija masnih kiselina zapravo nastaje peroksidacijom slobodnih radikala. Svi ovi fenomeni znatno pogorsavaju mikrocirkulaciju limfnog i venskog sistema i pogorsavaju vensku i limfnu drenažu. Adipociti (masne ćelije) dolaze iz plazma-cirkulirajućih lipoproteina.

TERAPIJSKI CILJEVI

Ubrzavanje mikrocirkulacije, metabolizma masti i limfne drenaže, redukcija lipogeneze i aktivacije lipoze u cilju obnavljanja normalne strukture subkutanog tkiva. Na tržištu postoji veliki broj preparata, kreme, gelova i masti koji su po sastavu uglavnom fitopreparati koji sadrže lekovite supstance i ekstrakte različitog lekovitog bilja od bršljana, ružmarina, kofeina do drugih biljaka i suplemenata. Savremena dermatologija i kozmetologija celulit sagledavaju kompleksnije.

Praktično je nemoguće lečiti celulit bez korišćenja dodatne energije koja se na i u kožu aplikuje na različite načine. Postoje različiti tretmani danas: kavitacija, LPG, liposukcija, ultrazvuk, terapija ugljikom, hladne terapije i terapije lekovima koje utiču lokalno na metabolizam masti, koji umanjuju celulit i odstranjuju ga, ali ipak ne eliminišu problem zauvek.

Vezbanje, zdrava ishrana i gubitak telesne težine ipak ostaju najbolje metode za borbu protiv celulita. Smanjuju telesne masnoće, koje su izvor celulita, i jačaju mišice koji telu daju čvrstu i glatku površinu. Možete da smanjite ili uklonite celulit koji prekriva vaše butane i zadnjicu samo ukoliko ste voljni da posvetite dovoljno vremena i energije koji su potrebni.

VEZBANJE I ZDRAVA ISHRANA POMAZU PROTIV CELULITA

Većina žena je bombardovana sa e-mail spamovima u kojima im prodaju i nude kreme, terapije, i hirurske zahvate koji obećavaju da će ih osloboditi celulita zauvek. Nijedna od ponuda nije trajna i nije dovoljno efektivna kao vezbanje i dijeta.

Zdrav način života poboljšava metabolizam koji vam pomaže u prevenciji stvaranja celulita i

poboljšava način na koje vaše telo procesira i taloži masti. Kontrolisanje nivoa metabolizma u adipocitima-masnim ćelijama, na bokovima, butinama vrlo je važno kod prevencije i smanjenja celulita. Nervni sistem šalje čvrstu mrežu impulsa tkivu koje poaze kontroli metabolizma i nivou sagorevanja kalorija. Tako u vašem telu, što je viši nivo nervnog sistema, više kalorija ćete sagorevati svakog dana.

Kontrola masnih naslaga varira zavisno od delova tela. Na primer, salo na stomaku se brže razlaze na delove zbog veće gustine hormonskih receptora za adrenalin. Masne ćelije u zadnjici i butinama manje su osetljive na adrenalin što pojačava razvijanje celulita. Za vezbanje može da stimulise hormonske receptore u donjem delu tela.

Istraživaci sa univerziteta u Koloradu (SAD) vodjeni dr Kristoferom Belom, otkrili su da u pomenuti nervni signali slabiji kod žena, naročito tokom starenja i nevezbanja. Možete ubrzati nervni sistem ukoliko radite intervalni trening (naizmenično ponavljanje visokointenzivnog i laganijeg vezbanja ili odmora). Kombinacija visokointenzivnog treninga i onog slabijeg, a vremenski dužeg, ubrzava rad nervnog sistema pa ćete tako brže sagorevati kalorije na dužim stazama tokom dana i poboljšati sagorevanje masti, a time ćete sprečiti i razvijanje celulita.

Kontrolisanje oslobadjanja insulina je takođe važno za prevenciju celulita. Telo oslobadja insulin kad želi da dovede šećer u ćelije i stvori mast u ćelijama. Ishrana bogata ugljenim hidratima, i to naročito prostim ugljenim hidratima, povećava oslobadjanje insulina što izaziva taloženje masti i gradjenje celulita. Primenom zdrave ishrane, kao što je recimo, mediteranska ishrana koja je bogata složenim hidratima, maslinovim uljem, povrćem, neobrađenim mesom i crnim vinom, smanjuje nivo insulina i pomaže u prevenciji celulita. Vezbanje isto ubrzava metabolizam insulina.

Ćelije kod fizički zdravih žena osetljivije su na insulin, pa ga telo manje oslobadja i taloži manje masti. Borba protiv celulita vezbanjem predstavlja dovoljno dugo treniranje za sagorevanje značajnog broja kalorija (60-90 minuta po treningu ili dva puta dnevno po 30 minuta), gradjenje mišićne mase u donjem delu tela i ubrzavanje razgradnje masnih naslaga na butinama i zadnjici. Sagorećete od 600 do više od 1000 kalorija radeci intenzivan i težak aerobni trening tokom 60-90 minuta.

Moguće je razgraditi trećinu masnih naslaga svaki put kada trčite, vozite bicikl ili vežbate na kardio spravi zvanoj kros trener (nordijsko skijanje ili eliptik). Dakle, ključni element za borbu protiv celulita je aerobno vezbanje. Nakon jednog takvog treninga vi i dalje brže sagorevate

kalorije nego obicno tako da je stvarna vrednost potrosenih kalorija znatno veca nego sto deluje. Misic je metabolicki najaktivnije tkivo u telu.

Trening sa tezinama isto pomaze ljudima da smrsaju jer sagoreva kalorije, povecava misicnu masu I pomaze boljoj potrosnji energije tokom celog dana. Najblji pristup gubljenju tezine I borbi protiv celulita jeste kombinacija aerobnog I treninga I onog sa tezinama. Neki naucnici otkrili su da je metabolizam bio bolji I brzi uglavnom kad su ljudi dizali tegove nakon trcanja na traci. Dakle, struktura programa treninga je veoma vazan uslov za postizanje navedenog cilja. Misic ne samo da poboljsava nivo metabolizma, vec isto tako, laicki receno, gura ,masti ka površini kože I tako cini da salo izgleda gladje sto utice na bolji izgled kritijnijeg dela tela.

Celulit se najcesce talozi na prednjoj I zadnjoj strani butina I zato posebnu paznju pri vezbanju treba obratiti na te delove tela. Intenzivnije vezbanje tih misica gradi misicnu masu I povecava temperature misica sto utice na vece sagorevanje kalorija tokom ostatka dana, nakon treninga. Zdrava ishrana I vezbanje su prva linija odbrane protiv celulita.

Ostale tehnike kao sto su kreme, liposukcija, laserska terapija I hirurski zahvati, donece rezukltate, ali telo kavo ste zamislili (zategnuto, savrseno oblikovano) nece postati bez znacajnih promena zivotnog stila. Treba da steknete redovnu naviku za vezbanjem, bas kao sto imate potrebu I da disete, jedete, spavate I mislite.

ANTICELULIT PROGRAM PODRAZUMEVA:

- 60-90 minuta aerobnog vezbanja, 5-6 puta nedeljno
- intervalni trening 2 puta nedeljno
- trening sa tezinama 2 puta nedeljno, sa akcentom na misice butina I to po 2-4 seta svake vezbe u 10-12 ponavljanja
- primenite mediteranski nacin ishrane koji smo vec prethodno u tekstu spomenli

AEROBNI TRENING(5 PUTA NEDELJNO)

Radite aerobni trening 60-90 minuta, 5 puta nedeljno. Najbolji za gubljenje tzine su; brzo hodanje, trcanje, trcanje na traci, trening na kros treneru I razni intenzivniji programi koje fitness centri nude. Pocnite sa 5-10 minuta vezbanja, ako ste tek pocetnik, pa to vreme nadogradjujte dok ne dodjete do nivoa kada cete moci da konstantno vezbate 60-90 minuta bez prestanka. Povecajte I intenzitet vezbanja sve dok ne budete mogli da radite sa 70% maksimalnog napora. Sagoret cete najmanje 700 kalorija tokom svakog aerobnog treninga I pmoci metabolizmu koji ce prouzrokovati gubitak viska masnih naslaga.

INTERVALNI TRENING(2 PUTA NEDELJNO)

Intervalni trening predstavlja intenzivne vežbe(sprintevi I brzo hodanje)prekinute periodima odmora ili ili sa vežbama slabog intenziteta.Takav trening doprinosi ubrzanju metabolizma,sto znaci da cete nastaviti da sagorevate mnogo vise kalorija I to 24 do 48 sati nakon treninga. Dugorocna I opsezna ispitivanja dokazala su da ljudi koji treniraju intenzivnije mrsave mnogo vise od onih koji lagano vezbaju.

Trcite,brzo hodajte ili trenirajte na razlicitim kardio spravama tokom jednog minuta sa 90-100% maksimalnog napora,pa se odmorite 2-3 minuta.Ponovite sve 6-15 puta.Intervalni trening je narocito efektivan na trkackim stazama koje su oznacene linijama. Tada odradite sprint dug 400 metara sa 90% maksimalnog napora,a onda nastavite da hodate 2-3 minuta.Napravite 4-8 krugova.

TRENING SA TEZINAMA(2 PUTA NEDELJNO)

Trening sa tegovima je centralni deo vasesg programa za gubljenje celulita.Uradite 2-4 seta od 10-12 ponavljanja za 4-8 vežbi.Koristite dovoljno velike tezine da osetite da misici naporno rade narocito tokom 3-4 ponavljanja pred kraj seta.Ovaj trening kombinujte sa aerobnim ili intervalnim treningom tako sto cete ga raditi pre.To vam je nasa preporuka nakon dugogodisnjeg iskustva I odlicnih rezultata.

MOZETE LI POBEDITI CELULIT?

Da,ako se striktno pridrzavate navedenih saveta I pravila.Moci cete dag a smanjite ili eliminisete.Ali,budimo ipak realni-celulit je nazalost tipicna zenska karakteristika I biologija ne prati bas uvek modu.Vodite zdrav zivot I naporno vezbajte I sigurno cete minimizirati problem,ako ga ne budete skroz resili.

Srecno!

Casopis (X) - FITNESS broj 55