



#### Доктор Фьорелла Донати

- Оперирует в Милане и Лондоне;
- Главный врач «Клиники Донати» - Центра передового опыта в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии в Милане;
- Специализация в пластической, реконструктивной и эстетической хирургии;
- Профессор Школы специализации «Пластическая эндоскопическая хирургия» в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии на медицинском факультете Миланского университета в академические годы с 2005/2006 по 2008/2009 годы;
- Работала и работает в самых престижных центрах пластической и эстетической хирургии мира:
- Постоянно совершенствуется по новым методам и методикам в эстетической хирургии в Нью-Йорке, Лос-Анджелесе и Лондоне.

Твоя клиника красоты

Блог Фьореллы Донати

## Целлюлит: косметический дефект или болезнь?

среда, 19 октября 2016 г.

Целлюлит или эдематознофиброзсклеротический панникулит, злейший враг всех женщин, - это дегенерация подкожно-жирового слоя. Он поражает кожу и мягкие подкожные ткани. Проявляется в виде бугорков и “вмятин” на коже, которая выглядит как стеганая обивка дивана Честерфилд.

Как и почему образуется целлюлит? Начнем со строения тканей: снаружи находится кожа, далее последовательно располагаются поверхностный слой жира, более глубокий слой жира и наконец мускулы, покрытые мышечной фасцией. На некоторых участках тела, таких как ягодицы и бедра, неэластичные полоски волокнистых соединительных тканей связывают кожу с более глубоким слоем, т.е. с мышечной фасцией, проходя через два жировых слоя – поверхностный и более глубокий. Когда из-за увеличения объема жира поверхностный слой становится чрезмерно натянутым, на коже появляются заметные ямки: это обусловлено тем, что полоски волокнистых соединительных тканей, не растягиваясь, образуют типичную “вмятину”, в то время как бугорки образуются из жира, который просачивается через эластичную кожу – поэтому она и выглядит так непривлекательно.

Что происходит потом? Этот “попавший в ловушку” жир видоизменяется. Первая стадия, так называемая эдематозная, характеризуется застоем жидкости в тканях; в ногах ощущается тяжесть и иногда боль. На второй стадии, так называемой фиброзной, образуются небольшие узелки – типичные для кожи “с апельсиновой коркой”. Третья или склеротическая стадия характеризуется образованием более крупных узлов – типичных для так называемой “кожи-матраса”. На четвертой и последней стадии развивается собственно настоящий липосклероз: образуются твердые и болезненные подушечки.

**Целлюлит – это болезнь, обусловленная множеством причин:** к ее появлению приводят неправильный образ жизни и неправильное питание, а также гормональный дисбаланс, нарушения обмена веществ, проблемы лимфатической и сосудистой систем. Он обусловлен плохой работой механизма вывода венозными и лимфатическими сосудами шлаков, образовавшихся в процессе обмена веществ в клетках. Что приводит к воспалению интерстициальных тканей, которые превращаются в фиброзные. Таким образом жировые клетки зажимаются фиброзной тканью. Целлюлит бывает и у очень худых пациентов и его может и не быть или он может присутствовать в незначительной степени у полных пациентов.

Женщины настолько одержимы целлюлитом, что для избавления от него могут сделать что угодно - даже последовать самым невероятным рекомендациям. Несколько лет назад одна крупная косметическая компания рекламировала волшебные кремы. В частности одну пару кремов. Первый для простоты назовем кремом А: при аккуратном его втирании в жировые подушечки и участки с целлюлитом он обеспечивал растворение и выделение жира из тканей обрабатываемого участка. Затем в игру вступал второй крем, назовем его кремом В, который нужно было втереть (после аккуратнейшего мытья рук!) в грудь, обеспечивая таким образом отток жира, выделившегося из расщепленных жировых отложений благодаря втиранию крема А. В результате должны были исчезнуть жировые подушечки и целлюлит и, более того, грудь должна была увеличиться, стать более пышной и упругой. И что же – после выхода моей крайне критической статьи эти кремы были сняты с продажи. Может быть некоторые производители думают, что мы, женщины, круглые дуры! Хотя и может случиться, что и самые продвинутые из нас из-за ощущения дискомфорта могут дать себя одурачить волшебным процедурам. Давайте хорошенько подумаем о том, что мы делаем, прежде чем броситься в очередное приключение: неправильно подобранный крем в общем и целом приведет к умеренному ущербу, но ненужное или агрессивное хирургическое вмешательство оставит следы на теле и в сердце..

**Не существует окончательного и волшебного лечения целлюлита. И он не лечится путем хирургического вмешательства.** Различные средства предназначены для улучшения микроциркуляции, высвобождения зажатых жировых клеток и лечения воспаления тканей. Прежде всего необходимо изменить образ жизни: обеспечить здоровое питание и физическую активность, к которым можно добавить некоторые целевые процедуры.

Что касается привычек питания, которые надо откорректировать, я советую уменьшить количество насыщенных жиров и заменить их на ненасыщенные, оказывать предпочтение протеинам, витаминам и минеральным солям (фруктам и овощам), уменьшить количество натрия (соли), убрать из рациона алкоголь и пить хотя бы два литра воды в день. Все это способствует диурезу и препятствует задерживанию жидкости в организме. Также можно ежедневно принимать пищевые добавки. Что касается физической активности, если заниматься ею регулярно, она стимулирует циркуляцию, помогает избавляться от излишков жира и тонизирует мышцы. Особенно эффективны плавание, бег, ходьба в воде.

Я была в бассейнах по всему миру, много лет сопровождала моих детей на уроках плавания, знакомилась с женщинами-тренерами по плаванию и специально наблюдала за ними. Ни у одной из них, я утверждаю, – решительно ни у одной - не было даже тени целлюлита на ногах. Они могли быть молодыми, старыми, толстыми (потому что бывают и довольно полные тренеры по плаванию), но ни у одной из них не было целлюлита. Так что при желании средство есть. Мне говорят, что ходить в бассейн тяжело, нет времени, портятся волосы - это все отговорки. Время можно найти, на волосы можно надеть шапочку. Достаточно двигать ногами, а доска и голова должны находиться над водой. Вам кажется, что я слишком упрощаю? Но какой же я коуч, если не сумею обеспечить вам мотивацию?

Я повторяю: питание и физическая активность и есть самая полезная терапия. А уж потом, если вам так этого хочется, существует врачебное и косметологическое лечение в виде кремов, лекарственных препаратов, сеансов лазеротерапии, лечения радиочастотами, ручного массажа (лимфодренаж и массаж соединительных тканей), прессотерапии, механического массажа (валики, которые “обрабатывают” подкожные ткани, воздействуя с помощью аспирации и компрессии): все это методы, которые могут улучшить ситуацию, но нельзя забывать и о том, что на сегодняшний день собственно настоящего лечения не существует. Напротив, будьте внимательны, потому что некоторые процедуры могут даже ухудшить ваше состояние.

Не нужно путать целлюлит с похожим на него псевдоцеллюлитом: он тоже выглядит как “апельсиновая корка”, но она обусловлена не воспалением поверхностного слоя жира (как в случае настоящего целлюлита), а тем фактом, что избыток глубокого залегающего жира выталкивает вверх поверхностный жировой слой. Представляете себе пухлую попку некоторых годовалых или двухлетних детей? На ней масса ямок, но в этом возрасте это точно не целлюлит. У людей с избыточным весом, стоит им похудеть, или у пациентов после процедуры липосакции жировых подушечек это состояние намного улучшается.