

Hinkata vai ei

Käsi ylös, kuka ei ole joskus tuskaillut muhkuraisen appelsiini-ihon kanssa. Kysyimme neuvoja ikuisuusongelmaan kahdelta selluliitin parissa työskentelevältä ammattilaiselta. TEKSTI RIIKKA VÄÄNÄNEN

Tiesitkö?

■ **LÄÄKETIETEESSÄ SANALLA SELLULIITTI** ei itse asiassa ole mitään tekemistä appelsiini-ihon kanssa. Selluliitti (cellulitis) on peräisin latinankielisistä sanoista cellula (solu) ja itis (tulehdus), ja se tarkoittaa lääketieteessä ihonalaisen sidekudoksen bakteeritulehdusta. Aikaisemmin luultiin, että appelsiini-ihokin johtui sidekudoksen tulehduksesta, ja selluliitti-sana vakiintui tarkoittamaan myös kosmeettista selluliittia.



**IHOTAUTIEN JA ALLERGOLOGIAN
ERIKOISLÄÄKÄRI, YLILÄÄKÄRI
MARGE UIBU, IHOAKATEMIA**

Mitä selluliitti on?

Termi kuvailee ihon muhkuraisuutta, jossa ihonalaiset rasvasolut pingottuvat ja sidekudoksessa tapahtuu rakenteellisia muutoksia. Verinahan alla sijaitsevassa rasvakudoksessa rasvasolut ovat ikään kuin lohkoissa, joita ympäröivät sidekudosseinämät. Jos sidekudoksen rakenne on tiukka tai rasvaa on paljon, se ei mahdu lokeeroonsa, vaan työntyy sidekudosseinän yli. Selluliittialueella esiintyy turvotusta, sillä pintaverenkierto ja lymfan eli imunesteen kierto heikkenevät ja aineenvaihdunta häiriintyy. Ihon kimmoisuus heikkenee.

Mistä se johtuu?

Useista eri tekijöistä. Selluliittia on tutkittu vähän, eikä sen kaikkia syitä tai kehittymisen mekanismeja tunneta. Taipumus selluliittiin, eli tiukat kudokset ja huono aineenvaihdunta, on perinnöllinen. Naisten hormonitoiminta edistää selluliitin syntymistä. Myös runsaan hiilihydraattien syömisestä on huomattu lisäävän rasvakudoksen muodostumista ja samalla selluliittia. Selluliittia on siellä, missä on ylimääräistä rasvaa. Sitä on yli 90 prosentilla aikuisista naisista, myös niillä, joilla ei ole ylipainoa.

Voiko sitä ehkäistä?

Jos on perinyt taipumuksen selluliittiin, sen tuloa ei voi estää, mutta ongelman voi pitää hallinnassa pysymällä normaalipainoisena ja harastamalla liikuntaa. Voi myös välttää jatkuvaa istumista, sillä se heikentää veren ja lymfan kiertoa ja aiheuttaa turvotusta. Myös tukisukkahousuista voi olla apua turvotukseen. Runsaskaan veden juominen ei vähennä selluliittia.

Voiko selluliittia saada pois?

Riippuu selluliitin asteesta. Hyvin kova, tiivis ja muhkurainen kudus tuskin silottuu millään hoidolla kokonaan.

Mitä hoitoa suosittelet?

Apua voi saada Velashape-laitehoidosta, joka perustuu radiofrekvenssi- ja infrapuna-energiaan, hierontaan ja alipaineeseen, karboksiterapiasta, joka perustuu hiilidioksidikaasuun, tai mesoterapiasta, jossa ihoon pistetään C-vitamiinia ja muita mikroverenkiertoa ja rasva-aineenvaihduntaa tehostavia ja kiinteyttäviä aineita.