**Wiosenne odchudzanie - jak wspomóc trening i dietę?**

*Regularnie ćwiczysz, rygorystycznie trzymasz się odpowiedniej diety, ale efekty wciąż nie są wystarczająco zadowalające, bo tu i ówdzie nadal widać parę centymetrów za dużo? Skutecznym uzupełnieniem tradycyjnych form odchudzania oraz dbania o smukłą i jędrną linię są zabiegi medycyny estetycznej mające na celu likwidowanie tkanki tłuszczowej i modelowanie ciała. Poznaj je.*

Czasem nie wystarczy po prostu schudnąć, by nasze ciało prezentowało się idealnie. Jeśli jednak uważasz, że walka z fałdkami, boczkami i bryczesami, z którymi do tej pory nie potrafiłaś sobie poradzić, z góry skazana jest na niepowodzenie, jesteś w błędzie. Jeszcze do niedawna panowało przekonanie, że każdy z nas ma określoną, stałą liczbę komórek tłuszczowych, które, wraz z wahaniami wagi, tylko zwiększają lub zmniejszają swoją objętość. – Dziś wiemy, że to nieprawda, a nowe komórki tłuszczowe mogą tworzyć się w trakcie całego naszego życia – mówi dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium. I chociaż oznacza to, że każde większe przybranie na wadze jest jednocześnie zwiększeniem liczby komórek tłuszczowych, to jednocześnie, że przy odrobinie determinacji możemy się ich także na zawsze pozbyć! Jak to osiągnąć? Nie tylko dietą i ćwiczeniami, ale także zabiegami medycyny estetycznej, które z usuwaniem tkanki tłuszczowej radzą sobie coraz skuteczniej.

**Zabiegi wspomagające odchudzanie**

Metody korygowania kształtów ciała, jakimi dysponuje medycyna estetyczna, są bezpieczne, bezbolesne i nie wymagają dużej rekonwalescencji. Musisz się jednak nastawić, że nie działają jak czarodziejska różdżka. Po pierwsze terapie tego typu są zazwyczaj długotrwałe i wymagają wykonywania zabiegów w seriach, dlatego pacjenci zainteresowani wyszczuplaniem sylwetki w gabinetach medycyny estetycznej powinni decydować się na to na kilka miesięcy przed „wielkim wyjściem”. Poza tym wymagają zachowania ujemnego bilansu energetycznego, a więc nie zwalniają z ćwiczeń i diety, a wręcz przeciwnie, żeby mogły zadziałać wysiłek fizyczny i zdrowe odżywianie są niezbędne.

Jeśli decydujemy się na odchudzanie w gabinecie lekarskim, przede wszystkim trzeba zastanowić się, jakich efektów oczekujemy, ile czasu chcemy na to poświęcić i na jaki poziom ryzyka jesteśmy gotowi się zdecydować. Ważne jest również realistyczne podejście. Metody dostępne w gabinetach medycyny estetycznej nie służą odchudzaniu! Mogą pomóc pozbyć się miejscowego tłuszczu, ale nie zmniejszą ciała o kilka rozmiarów. Rezultaty, jakich można się spodziewać, to utrata od 3 do 5 cm w obwodach. Istotne jest również kompleksowe podejście do wyszczuplania i modelowania, które zakłada, że w trakcie terapii możliwe jest zarówno łączenie metod jak i ich zmiana na inne. Nie ma bowiem jednego idealnego zabiegu, a lekarz powinien dobrać metodę adekwatną nie tylko do oczekiwań, ale i predyspozycji pacjenta.

Najbardziej popularne są zabiegi z udziałem maszyn. Najczęściej stosowane metody usuwania komórek tłuszczowych można podzielić na inwazyjne i nieinwazyjne. Choć wykorzystują różne technologie, w większości z nich chodzi o to samo – uwolnienie zgromadzonego tłuszczu, który następni przedostaje się wraz z krwią do wątroby. Radzą sobie one z tym na jeden z trzech sposobów:

* poprzez usuwanie tłuszczu z komórek tłuszczowych (komórki tłuszczowe zostają, ale nie są już napompowane tłuszczem) – takie działanie wykorzystuje np. zimny laser;
* poprzez niszczenie komórek tłuszczowych – w ten sposób działa m.in. lipoliza ultradźwiękowa, liposukcja i HIFU;
* poprzez zmuszanie komórek tłuszczowych do apoptozy, czyli samobójstwa – to specjalność np. kriolipolizy.

**Nieinwazyjne zabiegi**

Jak tłumaczy dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium kawitacja ultradźwiękowa, kriolipoliza i zimny laser to metody medycyny estetycznej, które są bezpieczne i nie uszkadzają ciągłości skóry. Wykonują za pacjenta dużą część pracy, jednak nie całą. Aby uwolniony tłuszcz nie odłożył się ponownie w innych częściach ciała, w trakcie terapii trzeba zachować ujemny bilans energetyczny. Pacjent powinien choć w minimalnym stopniu zmobilizować się do wysiłku fizycznego i zachowania zdrowej, optymalnej dla jego organizmu diety. Tylko wtedy uwolniony tłuszcz będzie miał okazję zostać wykorzystany i spalony. Zabiegi tego typu dają długotrwałe efekty, jednak nie nadają się dla osób z ogólną otyłością. Najlepiej wykonywać je na nieduże partie ciała, takie jak boczki, bryczesy czy oponka na brzuchu, gdzie otłuszczenie bywa miejscowe, ale ciężkie do zniwelowania za pomocą zwykłych ćwiczeń fizycznych. Wymienione metody wymagają na ogół od 10 do 20 zabiegów, za wyjątkiem kriolipolizy, która sprawdza się już po 2-3 powtórzeniach. Mogą je wykonywać nie tylko lekarze, ale również odpowiednio przeszkolone kosmetyczki i kosmetolodzy.

**Specjalistyczne metody**

Lipoliza iniekcyjna i HIFU to zabiegi, które powodują niszczenie komórek tłuszczowych i uwolnienie tłuszczu do krwiobiegu, ale w sposób nieco bardziej inwazyjny. Obie metody wymagają odpowiedniej wiedzy i doświadczenia specjalisty, który je wykonuje, gdyż ingerują nie tylko w tłuszcz. Lipoliza powoduje drobne uszkodzenie skóry (ukłucia igłą), a preparat, który podaje się w trakcie, musi być wstrzyknięty ręcznie na odpowiednią głębokość. Natomiast HIFU wysyła skoncentrowane ultradźwięki, które nie są selektywne i grzeją wszystko, co znajduje się na ustawionej przez specjalistę głębokości. Dla bezpieczeństwa pacjenta wymagana jest więc odpowiednia ocena grubości tkanki tłuszczowej. Podobnie jak w przypadku poprzednich metod, uwolniony pod wpływem zabiegów tłuszcz wymaga metabolizowania.

**Zabiegi niwelujące tłuszcz**

Zanim zdecydujemy się na konkretny zabieg wyszczuplający w gabinecie medycyny estetycznej warto wiedzieć w czym mamy wybór i jak każda z metod działa:

* Kawitacja ultradźwiękowa – wysyłane ultradźwięki tworzą falę uderzeniową, która rozrywa komórki tłuszczowe. Zabieg nadaje się dla osób z odpowiednio nawodnioną i niezbitą tkanką tłuszczową. Zabieg jest szybki (od 15 do 30 minut) i bezbolesny. Najlepiej jest poddać się serii w odstępach cotygodniowych.
* Kriolipoliza - to oddziaływanie niską temperaturą na komórki tłuszczowe, które są na nią bardziej wrażliwe niż inne tkanki i pod jej wpływem ulegają zniszczeniu. Zabieg wymaga zassania fałdu skóry i tkanki tłuszczowej przy pomocy odpowiedniego urządzenia. Kriolipolizę można wykonywać na każdą okolicę ciała, która jest otłuszczona i da się ją zassać. To metoda dość skuteczna, ale czasochłonna. Dzięki niej możliwe jest zredukowanie tkanki tłuszczowej o 20-30% w miejscu przyłożenia, potrzeba jednak co najmniej 2- zabiegów, by dostrzec rezultaty. Minusem jest na pewno długi czas trwania tej procedury – jedno przyłożenie głowicy trwa około 45 minut, a w przypadku np. brzucha takich przyłożeń może być nawet 6, więc na zabieg trzeba zarezerwować co najmniej pół dnia.
* Zimny laser – to po prostu laser o niskiej mocy. Nie parzy skóry i nie niszczy komórek tłuszczowych, za to zmienia ich metabolizm. Efekt? Z komórek tłuszczowych zostaje usunięta ich zawartość, niczym powietrze spuszczone z napompowanego balonika. Efekty są widoczne dopiero po kilkunastu zabiegach.
* HIFU – nowa, nieco bardziej inwazyjna metoda wykorzystująca skoncentrowane ultradźwięki o wysokiej częstotliwości, które rozbijają tkankę tłuszczową. Pod wpływem ultradźwięków komórki tłuszczowe wpadają w drgania, przegrzewają się, a następnie ulegają zniszczeniu. Zabieg musi być wykonywany przez odpowiednio przeszkoloną osobę, by nieodpowiednio dobrana długość fali nie uszkodziła np. narządów wewnętrznych, mięśni czy kości
* Lipoliza iniekcyjna – to ostrzykiwanie tkanki tłuszczowej preparatem, który rozpuszcza ścianki komórek tłuszczowych. W miejscu ostrzyknięcia powstaje stan zapalny, przez kilka dni ciało jest spuchnięte i obrzęknięte, mogą też pojawić się siniaki. Komórki tłuszczowe pękają, a ich zawartość wraz z krwią transportowana jest do wątroby. Ponieważ organizm musi mieć czas na regenerację, odstępy pomiędzy kolejnymi zabiegami powinny wynieść co najmniej miesiąc. Ta metoda sprawdza się nie tylko w przypadku usuwania nadprogramowych fałdek na brzuchu czy biodrach, ale także np. do niwelowania drugiego podbródka. Rezultaty bywają spektakularne, choć zdarzają się osoby oporne na jej działanie.

**‒‒‒‒**

**Informacje o ekspercie:**

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.