

Апельсины под юбками

Владелица нью-йоркского салона красоты напугала целлюлитом миллионы женщин.

Могли ли модели, позировавшие Тициану (Tiziano Vecellio, 1477–1576), Рембрандту (Rembrandt Harmenszoon van Rijn, 1606–1669) или Рубенсу (Peter Paul Rubens, 1577–1640), предположить, что ямочки и подушечки на их теле, которые так старательно и с любовью выписывают художники, станут, в соответствии с идеалами красоты XX века, серьёзным косметическим дефектом и чуть ли не основной проблемой современных женщин!

Дамам прошлых веков повезло: в то время никто не считал, что дряблая, в ямочках кожа бёдер, ног и живота — это некрасиво. Да и мало кому удавалось разглядеть эти участки женского тела, ведь туалеты тех лет сильно обнажали грудь, плечи, руки и закрывали всю нижнюю часть, поэтому женщины холили и лелеяли кожу лица, шеи, рук, старательно утягивали талию, а все дефекты и неровности живота, ног и бёдер надёжно прикрывались пышными юбками.

Болезнь, которой нет

Но в XX веке ситуация изменилась, и мир узнал об эффекте «апельсиновой корки». В практику термин «целлюлит» был введён ещё в 1873 году, понимали под ним острое воспалительное заболевание соединительной ткани кожи, вызванное чаще всего стафилококковой или стрептококковой инфекцией.

Знакомый же нам «целлюлит» — это гиноидная липодистрофия (gynoid lipodystrophy), которая представляет собой невосполительные структурные изменения подкожно-жировой клетчатки у женщин. Эта особенность кожи и подкожной жировой клетчатки обусловлена ослаблением тонуса, застойными явлениями в циркуляции крови и лимфы и неравномерным отложением подкожного жира кожи. Для описания этого же явления использовали и другие термины — отёчно-фиброзная панникулопатия, панникулёз и узелковый липосклероз.

Путаница с термином «целлюлит» произошла в XX веке. В 1973 году это слово впервые появилось в американском издании женского журнала Vogue, где владелица нью-йоркского салона красоты Николь Ронсар (Nicole Ronsard) подробно описала этот косметический дефект. В том же году вышла книга Ронсар «Целлюлит: эти бугры и ямочки, от которых раньше вы не могли избавиться», где автор призвала активно бороться с целлюлитом. С тех самых пор женщины во всём мире всеми возможными способами пытаются от него избавиться.

По данным медицинской статистики, приведённым в журнале «Les nouvelles esthétiques», в той или иной степени от 85% до 95% женщин имеют данный косметический недостаток. Большинство из них уверены, что наличие целлюлита — серьёзная проблема. Так, к примеру, 37% французских женщин думают о целлюлите каждый день, их переживания разделяют 34% итальянок, но всего 5% гречанок. Значительное число женщин, по их признаниям, при мыслях о целлюлите «очень страдают». В предисловии одной из своих книг Николь Ронсар отмечает, что «целлюлит не только портит фигуру, но и страшно влияет на психику человека», забывая, однако, упомянуть, что страдать от того, что у них целлюлит, женщины начали совсем недавно. С подачи самой же Ронсар.

На сегодняшний день открытым остаётся вопрос, болезнь ли целлюлит, косметический ли дефект или вторичный половой признак. Он не внесён в международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем (ICD-10 International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), значит, он не считается заболеванием. Английские и американские врачи оценивают целлюлит как естественное состояние женской кожи, рассматривают его как физиологическое адаптационное явление, которое позволяет женщине легче переносить беременность и период кормления.

В чём провинились женщины?

Занятную историю приводят авторы одной популярной книги о целлюлите — они утверждают, что съёмки фильма «Стриптиз» чуть было не сорвались, когда продюсер обнаружил на бёдрах Деми Мур (Demi Moore) признаки целлюлита. И только упорные занятия йогой, сеансы массажа, диета, тренажёры и медитация спасли актрису от позора. Трудно сказать, так ли это было на самом деле, однако, действительно, к полноте целлюлит не имеет прямого отношения, обладательницей «апельсиновой корки» может стать даже очень стройная женщина.

Подкожно-жировая клетчатка выполняет в организме женщины несколько функций: функцию механической защиты и амортизации, функцию терморегуляции, гормональную функцию, а также служит складом энергоёмкого материала. По сравнению с другими тканями тела жировая ткань обладает хорошей способностью изменять объём. При сильном истощении подкожного жира организм женщины теряет способность к зачатию — это связано с влиянием жировых клеток на регуляцию гормональных процессов в организме.

С точки зрения эволюции всё представляется достаточно логичным. Вероятно, в условиях, когда человек был вынужден временами переносить голод, и выработался механизм, который позволял сохранять жировые отложения в области таза и нижней части живота женщины. Для сохранения рода гораздо важнее было оставить эти жировые отложения для выполнений ими функций защиты, термоизоляции, производства половых гормонов, чем израсходовать для покрытия энергетических затрат. Получается, что главное предназначение подкожно-жировой клетчатки — поддерживать детородную функцию женского организма.

Основная причина того, что целлюлит безжалостно развивается у женщин, но не уродует тела мужчин, заключается в отличии строения соединительно-тканых волокон подкожной клетчатки. У женщин большинство соединительно-тканых перегородок в проблемной области ориентированы перпендикулярно поверхности кожи, в остальных — это извилистая сеть волокон. У мужчин же септы — ограничивающие поверхностные жировые дольки — ориентированы наклонно к поверхности кожи. Кроме того, у мужчин жировые дольки более мелкие, чем у женщин. Именно поэтому при увеличении объёма жировых клеток рельеф кожи у мужчин практически не меняется, в то время как у женщин возникают характерные бугорки и ямочки.

В группе риска

Анализируя факторы риска развития целлюлита, авторы книги «Гиноидная липодистрофия (целлюлит). Возможности местной, системной и аппаратной коррекции на современном этапе» кандидат медицинских наук Евгения Раннева, доктор медицинских наук Яна Юцковская и их соавторы выделяют некорректируемые факторы (те, на которые невозможно повлиять) и корректируемые. К первым они относят наследственно-генетическую предрасположенность, пол и этническую принадлежность.

Убедительных доказательств того, что целлюлит передаётся по наследству, нет, однако имеют место предрасположенность к его формированию и наследование особенностей обмена веществ. Что касается этнической принадлежности, то, согласно статистическим данным, женщины белой расы более склонны к развитию целлюлита, чем представительницы африканской и азиатской рас.

К факторам, на которые можно повлиять, относят несбалансированное питание, стрессы, малоподвижный образ жизни и, как следствие, ухудшение кровообращения и лимфооттока, курение, злоупотребление алкоголем. Николь Ронсар в книге «Как победить целлюлит» отмечает, что ношение тесной одежды, поясов, ремней приводит к тому, что жидкость скапливается сверху или снизу места обхвата. Если это продолжается долгое время, то отёки и деформации могут принять необратимый характер. Изменение формы кожно-жирового слоя в такой ситуации отмечают и другие авторы.

Основу рациона питания большинства людей, подверженных целлюлиту, составляет еда быстрого приготовления, бедная в отношении полезных компонентов и богатая жирами, сахаром, солью. Употребление большого количества искусственных красителей, пищевых добавок и заменителей приводит к нарушению обмена веществ в организме.

Но и с этими выводами относительно факторов риска развития целлюлита соглашаются далеко не все исследователи. В книге Анны Потимковой «100 способов победить целлюлит» приводится любопытная статистика (хотя не указывается её источник). По этим данным, в климактерический период у 25% опрошенных женщин целлюлит усилился, а у 15% проявления целлюлита исчезли. В этот период уменьшается количества половых гормонов в организме, прежде всего эстрогена. Выходит, что один и тот же фактор — уровень эстрогена в организме — который, кстати, многие исследователи приводят как основной фактор, вызывающий

развитие целлюлита, может и усиливать, и уменьшать его проявление. Впрочем, ещё Николь Ронсар отмечала, что «гормоны лишь подготавливают почву, мы же делаем всё остальное».

Врач Владимир Лоптев, имеющий богатый опыт работы с пациентками с признаками целлюлита, в монографии «Биомеханика целлюлита: теория и методика РУДинга» отмечает, что многочисленные наблюдения за самыми разными клиническими ситуациями привели его к выводу о том, что целлюлит не только не является заболеванием, но мы даже не можем выделить какой-либо фактор, способный привести к его появлению. Ни количество эстрогена, ни увеличение массы жировой ткани, ни процесс старения кожно-жирового слоя сам по себе не приводит к появлению целлюлита. Генетика, гормональный фон, курение, алкоголь, кофе, стрессы — всё это не имеет к целлюлиту прямого отношения, уверяет Лоптев.

Доктор считает, что решающий период в формировании кожно-жирового слоя женщины — это возрастной промежуток от 20 до 25 лет. Именно в этом возрасте нужно следить за статикой скелетно-мышечной системы, избегать резкого набора массы тела, проводить профилактические курсы массажа, постараться предотвратить избыточное отложение жира в нижней части голени.

Сжечь жиры

Каждый, кто хоть раз бросал вызов целлюлиту, знает, что избавиться от «апельсиновой корки» — задача непростая. К тому же сбивает с толку обилие кремов, гелей и дорогостоящих антицеллюлитных процедур. Мезотерапия, талассотерапия, озонотерапия, применение импульсных токов, ультразвуковая терапия, антицеллюлитный массаж — в ход идут все эти и многие другие приёмы. А если верить рекламе, то и вовсе достаточно лишь намазать проблемные участки специальным средством и ждать, пока целлюлит рассосётся сам собой. В действительности же, чтобы решать проблему эффективно, необходимо понять её суть.

Энергоёмким материалом, который используется организмом как источник энергии, является не жир, а жирные кислоты. В жировой клетке они находятся в виде триглицеридов. Чтобы энергией, сохранившейся в триглицеридах, можно было воспользоваться, необходимо триглицериды перевести в жирные кислоты и транспортировать их по кровеносной системе от жировой клетки к тому месту, где эта энергия будет потребляться. Этот процесс поэтапного расщепления молекулы триглицерида на три молекулы свободных жирных кислот и молекулу глицерина называется липолизом. При липолизе жир не расходуется, он лишь переходит в иное состояние. И если вдруг окажется, что в свободных жирных кислотах организм не нуждается, они легко превращаются вновь в молекулы триглицеридов.

Основное условие расходования жировых запасов организма — это дефицит энергии. Возникает он в том случае, если энергии, усвоенной при потреблении пищи, недостаточно для покрытия всех энергетических затрат человека, то есть при различных низкокалорийных диетах. Однако многочисленные наблюдения установили, что при целлюлите вследствие изменения тканей жиры блокируются — наиболее охотно женский организм накапливает жиры в области живота и бедер, зато добирается туда за ним — в последнюю очередь. Так что получается, что организм в условиях дефицита энергии будет использовать не жир в проблемных зонах, а жир других локализаций.

Доктор Франко Джорчелли (Franko Giorcelli), директор Итальянского диетологического центра, обратил на это внимание в своих публикациях ещё в 1982 году и предложил одновременно с низкокалорийной диетой применять методики, направленные на разблокировку жировых отложений проблемных зон.

Если, к примеру, с помощью массажа удаётся уменьшить блокировку целлюлитных жиров, то именно они идут в первую очередь в дело при нехватке энергии. Но массаж вовсе не является фактором, усиливающим или ускоряющим процесс расходования жира. Массаж лишь может изменить состояние жировой ткани проблемных зон, вследствие чего жировая ткань сможет отдавать жиры.

Не любой вид массажа способен решить эту задачу. Необходима специальная техника. Владимир Лоптев, к примеру, в своей книге описывает, каких результатов он добился, применяя на своих пациентках разработанную им технику РУДинга в сочетании с низкокалорийной диетой.

На сегодняшний день врачи не могут прийти к общему мнению — болезнь ли целлюлит, какие факторы приводят к его развитию, нужно ли от него избавляться и как это лучше делать. Однако с лёгкой руки Николь Ронсар, миллионы современных женщин охотно поверили, что целлюлит — это их враг номер один, и не жалеют ни времени, ни сил, чтобы его побороть.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Элла
Бикмурзина.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)