

Κυτταρίτιδα: Που οφείλεται η εμφάνισή της;

Με τον όρο «κυτταρίτιδα» αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους στον υποδόριο ιστό, που συνοδεύεται από μειωμένη ελαστικότητα και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής «ρυτίδων» πάνω στο δέρμα. Για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας έχει ενοχοποιηθεί ένα σύνολο παραγόντων ως προδιαθεσιακοί, οι οποίοι, δεν αποτελούν πάντα αναγκαία προϋπόθεση, αλλά ούτε και καθένας από μόνος του αρκεί για την εμφάνισή της.

Πιο συγκεκριμένα, οι κυριότεροι από τους παράγοντες αυτούς είναι οι παρακάτω:

1. Αντιολληπτικά Χάπια

Τα οιστρογόνα που εμπεριέχονται στα συγκεκριμένα χάπια, συμβάλλουν στην συσσώρευση λίπους ενώ προγεστερόνη στην κατακράτηση υγρών.

2. Ορμονοθεραπείες & Θεραπείες Γονιμότητας

Οποιαδήποτε ανωμαλία της εμμήνου ρύσεως λόγω των ορμονικών διαταραχών μπορούν να προκαλέσουν κυτταρίτιδα εξαιτίας της κατακράτησης υγρού από τον οργανισμό, όπως επίσης και η χορήγηση ορμονών στην εμμηνόπαυση. Επιπλέον, σε θεραπείες γονιμότητας, οι ορμόνες που χρησιμοποιούνται για την διέγερση των ωοθηκών, αυξάνουν την ευαισθησία των ιστών στα οιστρογόνα και συνεπώς την εναπόθεση λίπους και κυτταρίτιδας.

3. Εγκυμοσύνη

Οι ορμονικές αλλαγές, η αύξηση του βάρους της γυναίκας, η δυσκοιλιότητα και η κακή κυκλοφορία τόσο στο φλεβικό όσο και στο λεμφικό σύστημα ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας η οποία όμως υποχωρεί μετά τον τοκετό και την αποκατάσταση του βάρους της γυναίκας.

4. Στρες

Η έκκριση αδρεναλίνης (ορμόνη του στρες) προκαλεί κακή κυκλοφορία του αίματος ειδικά στα μέρη του σώματος που είναι επιρρεπή στην κυτταρίτιδα.

5. Φύλο

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες, παρά στους άνδρες, και τα αίτια είναι ορμονικά. Σύμφωνα με μελέτες, οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των ωοθηκών, ευθύνονται για την εμφάνιση κυτταρίτιδας στις γυναίκες, ενώ για τους άντρες, υπεύθυνες είναι οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των όρχεων. Επίσης, σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας παίζει ο συνδετικός ιστός. Στους άντρες, οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης διατάσσονται χιαστί και συνθλίβουν τα λιπώδη κύτταρα μην αφήνοντας έτσι περιθώρια για κυτταρίτιδα, ενώ στις γυναίκες είναι κάθετες, με μικρό πάχος και έχουν αρκετή απόσταση μεταξύ τους.

6. Δυσκοιλιότητα

Η καθυστέρηση διέλευσης της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης και έτσι να εμφανιστεί κυτταρίτιδα.

7. Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Η βελτίωση της κυκλοφορίας, η μείωση του λιπώδους ιστού, αλλά και η αύξηση του μυϊκού ιστού επιτυγχάνεται μόνο μέσω της άσκησης. Η απουσία φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε κακή αιματική και λεμφική λειτουργία, αύξηση βάρους και λιπώδους ιστού και συνεπώς σε κυτταρίτιδα.

8. Αλκοόλ

Η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, δημιουργεί ελεύθερες ρίζες και αυξάνει το ποσοστό του σωματικού λίπους, αιτίες που επιδεινώνουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

9. Κάπνισμα

Το κάπνισμα δεν προκαλεί κυτταρίτιδα, αλλά μπορεί να επιδεινώσει την ήδη υπάρχουσα, αφού καταστρέφει την ελαστίνη και το κολλαγόνο του δέρματος, μειώνει το υαλουρονικό οξύ που είναι υπεύθυνο για την σωστή ενυδάτωση του, καταστρέφει την μικροκυκλοφορία του αίματος και οδηγεί σε κακή αιματική και λεμφική λειτουργία.



10. Ψηλά τακούνια

Τα πολύ ψηλά τακούνια μπορεί να επιδεινώσουν την κυτταρίτιδα, καθώς βλάπτουν την κυκλοφορία του αίματος αφού παρεμποδίζεται η φλεβική και η λεμφική ροή στην περιοχή αυτή.

11. Στενά ρούχα

Τα πολύ στενά ρούχα και εσώρουχα εμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος και προκαλούν συσσώρευση των υγρών πάνω και κάτω από το σημείο επαφής και μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των μυών συμβάλλοντας στην δημιουργία κυτταρίτιδας.

12. Διατροφή

Μια διατροφή πλούσια σε «απλούς» υδατάνθρακες, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα, τηγανιτά, αναψυκτικά, καφεΐνη, αλκοόλ, «έτοιμα» φαγητά, τρόφιμα πλούσια σε νάτριο όπως πατατάκια, γαριδάκια, κονσερβοπο-



Γράφει η **Εύα Μακρή**,
Κλινικός Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, Msc

ημένα τρόφιμα,, μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού λίπους, κατακράτηση υγρών και κατ' επέκταση εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

13. Χάπια αδυνατίσματος - Διουρητικά

Τα διουρητικά μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του περίσσιου υγρού από τον οργανισμό όταν αυτό είναι αποτέλεσμα καρδιακής ανεπάρκειας. Όταν η κατακράτηση υγρών οφείλεται σε διαταραχή του φλεβικού ή λεμφικού συστήματος, η χρήση διουρητικών αντενδείκνυται διότι διαταράσσουν την ισορροπία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό. Επίσης κάποια χάπια αδυνατίσματος περιέχουν μικρές ποσότητες διουρητικών, τα οποία μειώνουν τα αποθέματα του οργανισμού σε κάλιο.

Τα διουρητικά μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του περίσσιου υγρού από τον οργανισμό όταν αυτό είναι αποτέλεσμα καρδιακής ανεπάρκειας. Όταν η κατακράτηση υγρών οφείλεται σε διαταραχή του φλεβικού ή λεμφικού συστήματος, η χρήση διουρητικών αντενδείκνυται διότι διαταράσσουν την ισορροπία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό. Επίσης κάποια χάπια αδυνατίσματος περιέχουν μικρές ποσότητες διουρητικών, τα οποία μειώνουν τα αποθέματα του οργανισμού σε κάλιο.

14. Επιλογή λανθασμένου τύπου - χειρισμού μάλαξης

Το λεμφικό μασάζ αποτελεί την πιο αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Όμως, θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο επιστήμονα αφού η μάλαξη που διενεργείται με λανθασμένο τρόπο η εφαρμόζεται σε λάθος περιοχές, μπορεί να αποδειχθεί τραυματική για τους επικειμένους ιστούς με αποτέλεσμα την επιβράδυνση ή η διακοπή της λεμφικής παροχέτευσης από τη συγκεκριμένη περιοχή.

θα πρέπει όμως να τονίσουμε πως το λεμφικό μασάζ αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ανθρώπων με: άσθμα, θρομβοφλεβίτιδα, καρκίνος και όγκοι, εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα και καρδιακή ανεπάρκεια.

15. Κληρονομικότητα

Η κυτταρίτιδα δεν είναι κληρονομική από μόνη της, όμως υπάρχει γενετική προδιάθεση για την ανάπτυξη της. Αυξημένος αριθμός λιποκυττάρων, εύθραυστα τριχοειδή αγγεία, αδύνατα φλεβικά τοιχώματα, φτωχή αιματική κυκλοφορία, αυξημένη ευαισθησία σε οιστρογόνα και άλλες ορμόνες, όπως επίσης κίρσοι, αυξημένο σωματικό βάρος, παγωμένα πόδια και σπασμένες φλέβες που κληρονομούνται μπορούν να προκαλέσουν από μόνα τους ή σε συνδυασμό ακόμη και με άλλους παράγοντες την εμφάνιση κυτταρίτιδας.