

Ćwiczę i nic – jak skutecznie pozbyć się tkanki tłuszczowej?

Wielu z nas zna uczucie rozczarowania, gdy mimo drakońskiej diety i ćwiczeń na siłowni zniechęcony tłuszcz nie znika. Usunięcie nadmiaru tłuszczu z pewnych obszarów wydaje nam się niemożliwe. W tej sytuacji warto wesprzeć swoje wysiłki i wyrzeczenia zabiegami wyszczuplającymi, np. lipolizą iniekcyjną. - Połączenie właściwego odżywiania, ćwiczeń i zabiegów może dać zaskakująco dobre rezultaty - zapewnia dr Joanna Wójcik z bielskiego gabinetu medycyny estetycznej Estina.

- Każdy człowiek ma indywidualne skłonności do odkładania tkanki tłuszczowej w poszczególnych partiach ciała - podkreśla trenerka osobista Dorota Cyman. - Wpływa na to wiele czynników – m.in. hormony i pleć. Najczęściej obszary, w których najszybciej odkłada się nam tłuszcz, w trakcie odchudzania reagują niestety na samym końcu - mówi zawodniczka fitness sylwetkowego.

Istotną rolę odgrywają również czynniki genetyczne. Jeśli u matki tłuszcz odkłada się w głównej mierze na pośladkach, to u córki należy spodziewać się podobnych problemów. Zazwyczaj panowie mają w pierwszej kolejności kłopoty z nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha. Natomiast u kobiet niedoskonałości figury pojawiają się najczęściej od pasa w dół.

- Paniom na ogół przeszkadza nadmiar tłuszczu w okolicach bioder i ud (tzw. bryczesy), ale zgłaszają się do gabinetu również w celu modelowania okolicy kolan lub podbródka - zauważa dr Joanna Wójcik, która jest członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. - Z kolei panowie często pracują nad swoją masą mięśniową na siłowniach, ale w wyrzeźbieniu wymarzonego kaloryfera przeszkadza im wałek tłuszczu w okolicy pasa. W każdej sytuacji dobrym rozwiązaniem może okazać się zabieg lipolizy iniekcyjnej, jednak w pierwszej kolejności zalecamy modyfikację stylu życia. Zabiegi powinny stanowić jeden z elementów modelowania sylwetki – mówi dr Joanna Wójcik.

Trening czyni... sylwetkę

Warto zacząć od zmiany diety oraz zwiększenia swojej aktywności fizycznej. To elementy niezbędne, które pomogą zrzucić wagę, a w późniejszym okresie długo cieszyć się rezultatami zabiegów. Jeżeli nie nauczymy się racjonalnie odżywiać, to zaraz po skończeniu diety problem powróci, a cała praca pójdzie na marne.

- Największe problemy są zawsze z rozpoczęciem odchudzania - zauważa Dorota Cyman. - Każdy odkłada to na później, mówiąc sobie: w sobotę siostra ma urodziny, więc zacznę od poniedziałku lub za tydzień idę na wesele, to już nie warto zaczynać. Jeśli zaczniemy tak analizować cały rok, to nigdy nie znajdziemy odpowiedniego momentu. Najtrudniej jest zacząć i przetrwać pierwsze 2-3 tygodnie. Później wpada się w odpowiedni rytm i wszystko okazuje się o wiele łatwiejsze niż na początku - uspokaja trenerka osobista.

- Bardzo ważne jest pozytywne nastawienie, bo właśnie to nakręca nas do działania i przybliża do wymarzonej sylwetki - dodaje trener personalny Rafał Tkacz. - Kiedy zobaczy się pierwsze chociaż minimalne efekty treningu, to chce się dalej pracować i dążyć do upragnionej sylwetki.

Na początku należy znaleźć sobie cel, a następnie przygotować rozsądny plan i uparcie do niego dążyć. Systematyczność jest podstawowym kluczem do sukcesu. Dzięki regularnemu wysiłkowi przyspiesza się metabolizm w organizmie i buduje się tkanka mięśniowa.

- Nie każdy ma czas na siłownię, ale w domu z trenerem lub nawet samemu można zrobić naprawdę wiele w 30 min. dziennie – informuje Rafał Tkacz. - Podstawowe ćwiczenia, jak pompki, przysiady czy wykroki, można spokojnie wykonywać w domu, korzystając np. z butelek z wodą zamiast ciężarków. Dobrze sprawdza się także sprzęt fitness typu TRX, który można zamocować na każdych drzwiach i zrobić naprawdę skuteczny i bezpieczny trening dla stawów - doradza trener personalny.

- Ćwiczenia przynoszą najlepsze efekty jeśli są powtarzane 3-4 razy w tygodniu przez około 3 miesiące - zaznacza Dorota Cyman. - Oczywiście jedni dostrzegą zmiany wcześniej, a inni trochę później, bo na to też wpływa wiele czynników. Wszystkie „diety cud” przynoszą więcej szkody niż pożytku. Należy sobie uświadomić, że jeśli gromadziliśmy tłuszcz przez 5 lat, to nie da się go pozbyć w 5 dni. Dobry plan powinien połączyć zbilansowaną dietę, wysiłek fizyczny i zabiegi wspomagające odchudzanie, np. masaże lub lipolizę – mówi trenerka osobista.

Igłą w tłuszcz

Lipoliza iniekcyjna, to nieoperacyjna metoda usuwania miejscowych otluszczeń ciała. Metoda ta jest znana szerzej od roku 2003, jednak obecnie stosowane preparaty dają zdecydowanie lepsze efekty od swoich poprzedników. Zabieg ten nie jest metodą odchudzania, ale bardzo skutecznej redukcji miejscowych otluszczeń, które trudno zredukować ćwiczeniami i dietą.

- Bardzo dobre efekty daje lipoliza podwójnego podbródka lub tzw. chomików po bokach żuchwy - zauważa dr Joanna Wójcik. - W przypadku bioder i brzucha uzyskujemy redukcję obwodu nawet o kilka centymetrów. Podobne efekty można osiągnąć również w przypadku lipolizy innych obszarów: pośladków, ud, walczków na plecach, ramion i kolan. Otluszczenia zostają usunięte trwale i nie odtwarzają się, oczywiście pod warunkiem, że nie dopuścimy do znacznego wzrostu masy ciała - uświadamia lekarka gabinetu Estina, w którym wykonuje się najnowsze zabiegi medycyny estetycznej.

Lek podaje się za pomocą specjalnie do tego celu opracowanych igieł, które pozwalają na ograniczenie ilości nakłuć. Zabieg przeprowadzony tą techniką jest praktycznie bezbolesny i trwa około 20 minut. Podany preparat rozpuszcza błony komórek tłuszczowych, w wyniku czego tłuszcz zostaje usunięty przez układ limfatyczny organizmu.

- Osoby z dużym nadmiarem tkanki tłuszczowej nie są dobrymi kandydatami do zabiegu – podkreśla dr Joanna Wójcik. - Takim pacjentom zalecamy najpierw dietę i ćwiczenia, a dopiero potem można usunąć miejscowe otluszczenia za pomocą lipolizy iniekcyjnej.

Dla uzyskania pełnego efektu potrzebne są 3 lub 4 zabiegi wykonywane w odstępie 2 do 3 tygodni. Rezultaty terapii widoczne są zazwyczaj po drugim lub trzecim zabiegu, choć u niektórych osób widać je już nawet po pierwszej lipolizie. Po zabiegu bardzo ważne jest przejście na dietę niskotłuszczową oraz wykonywanie ćwiczeń aerobowych.

lek. med. Joanna Wójcik

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, specjalistka II stopnia Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Ukończyła także Studia Podyplomowe z zakresu Medycyny Estetycznej i Kosmetologii Lekarskiej. W latach 2007-2008 doskonaliła swoje umiejętności, pracując w Royale Hayat Hospital w Kuwejcie - Klinika Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej, gdzie zapoznawała się m.in. z innowacyjną terapią laserami frakcyjnymi FRAXEL.

Od wielu lat konsekwentnie inwestuje w swoje wykształcenie, uczestnicząc w konferencjach, kongresach i kursach w kraju i za granicą. Podnosi swoje kwalifikacje zawodowe i technikę zabiegową, biorąc udział w szkoleniach IMCAS (International Master Course on Aging Skin).

Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Anestezjologii i Intensywnej Terapii.