

## Co nowego w modelowaniu ciała?

Wiosna i lato sprzyjają dbaniu o figurę. Ładniejsze dni spawają, że mamy więcej energii i ochoty na aktywność fizyczną, a i podczas letniego urlopu chcemy dobrze się prezentować. Sezon odchudzania, zdrowej diety i treningów jest więc w pełni. Profesjonalne zbiegi modelujące ciało również cieszą się dużym zainteresowaniem, a gabinety przeżywają prawdziwy boom. Jeśli marzysz o pięknej sylwetce i chcesz wspomóc jej uzyskanie, ale nie wiesz, która metoda będzie dla Ciebie najlepsza dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta podpowiada i przedstawia nowości i aktualne podejście w modelowaniu ciała!

Elementami ładnej figury jest nie tylko mała zawartość tanki tłuszczowej, ale również odpowiednie proporcje i kształt ciała oraz jędrna skóra i mocne wyrzeźbione mięśnie. Czasami więc nie wystarczy jedynie schudnąć, żeby mieć piękną sylwetkę. Zapadnięte pośladki i zwiotczały brzuch też nie prezentują się dobrze. Trzeba więc równolegle zadbać o wszystkie komponenty.

### Metody redukujące tkankę tłuszczową

Zacznijmy jednak od odchudzania. Pierwszym etapem powinno być zrobienie porządków i pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Oczywiście podstawą są dieta i aktywność fizyczna, ale problematyczne okolice ciała można wyszczuplać również z pomocą zabiegów. Istnieją metody lipolityczne, które redukują tkankę tłuszczową. Podkreślmy jednak, że zadziałają one miejscowo, a nie odchudzą całą sylwetki.

Jaki zabieg wybrać? Dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta podkreśla, że to zależy od konkretnego problemu pacjenta. Do wybrania dobrej metody wyszczuplającej potrzebna jest odpowiednia kwalifikacja i znajomość zabiegów.

Wśród nich znajdziemy liposukcję, która jest dobra dla osób o większym nadmiarze tkanki tłuszczowej (10-15 kg). Nie wykonuje się jej u ludzi z niewielką nadwagą. Wynika to z małej precyzyjności tego zabiegu. Trudno bowiem bardzo estetycznie odessać tłuszcz, którego jest niewiele. Po zabiegu często pozostają nierówności, które następnie należy zniwelować mniej inwazyjnymi, za to bardziej dokładnymi metodami.

Na przeciwnym biegunie znajduje się lipoliza iniekcyjna, czyli zabieg ostrzykiwania tkanki tłuszczowej preparatem lipolitycznym który ją rozpuszcza. To sposób na bardzo precyzyjne niwelowanie małych niedoskonałości. Zabieg bardzo dobrze poradzi sobie z drugim podbródkiem, boczkami czy pozostałościami po liposukcji.

Największą rzeszę Pacjentów gabinetów medycyny estetycznej stanowią jednak osoby z grupy pośredniej, czyli osoby z umiarkowaną nadwagą (ok.5 kg). Im dedykowane są zabiegi bardziej uniwersalne - urządzeniami takimi jak bardziej znana kriolipoliza lub nowszy - ciepły laser diodowy 1060. Co ważne są one całkowicie nieinwazyjne. Wspomagają one w pozbywaniu się tkanki tłuszczowej z najbardziej opornych miejsc i wpływają na redukcję tkanki tłuszczowej na większych obszarach ciała np. całym brzuchu.. Zabiegi te wykorzystują wrażliwość komórek tłuszczowych na zmianę temperatury. Pod jej wpływem, ulegają one uszkodzeniu i obumarciu. Uwalniają wówczas

tłuszcz, który może być łatwiej zmetabolizowany przez organizm, dlatego po zabiegu należy utrzymywać ujemny bilans energetyczny, żeby ta tkanka mogła zostać usunięta i nie odłożyła się ponownie w innych partiach ciała. Jest to jednak o wiele łatwiejsze niż gdyby zabieg nie został przeprowadzony. Efekty pojawiają się po ok. 6-8 tygodniach. Dla najlepszych efektów zabiegi warto powtórzyć 2-3 razy. Należy podkreślić, że urządzeniami można dotrzeć jedynie do podskórnych zasobów tkanki tłuszczowej.

Dr Marek Wasiluk zwraca jednak uwagę na to, że istnieją znaczące różnice między tymi metodami! Zabieg kriolipolizy polega na zassaniu specjalną głowicą fałdu skóry z tkanką tłuszczową i schłodzeniu go do temperatury ok. 0 stopnia. Ciepły laser wyposażony jest w pady (duże końcówki, może być ich od 1 do 4), które montowane są na ciele pacjenta i podgrzewają tkankę tłuszczową do temperatury ok. 45 stopni. Przy tych temperaturach komórki tłuszczowe ulegają apoptozie, czyli obumarciu.

*- Światło lasera działa selektywnie, czyli oddziałuje jedynie na tkankę tłuszczową, omijając pozostałe struktury. Kriolipoliza schładza całą tkankę. Mechanizm działania ciepłego lasera jest prostszy. Przy kriolipolizie trzeba zmienić temperaturę ciała prawie o 36 stopni, a przy ciepłym laserze niecałe 10. Łatwiej też utrzymać ciepło, niż obniżoną temperaturę, ponieważ naturalne mechanizmy schładzania ciała nie są tak wydajne, jak mechanizmy ogrzewania. Organizm po prostu trudniej się przed nadmiernym ciepłem broni. Zabieg ciepłym laserem trwa krócej, ponieważ jedno przyłożenie to pół godziny zamiast godziny jak przy kriolipolizie, Dodatkowo urządzenie ciepłego lasera ma więcej końcówek, bo aż 4 do wykorzystania podczas jednorazowego zabiegu. Ciepły laser jest bardziej uniwersalny - głowice możemy przyłożyć w każdym niemal miejscu ciała, a więc nie tylko na brzuchu, ale też na boczach, ramionach, nad kolanami, wewnętrznej stronie ud. Zabieg ciepłym laserem jest też bardziej komfortowy - nie ma zasysania, nie tworzą się siniaki. -*

To szereg zalet ciepłego lasera w stosunku do kriolipolizy. Najważniejsza jednak według dr. Marka Wasiluka okazuje się inna jego cecha - przewidywalność efektów. *- Kriolipoliza w pewnych okolicznościach może spowodować odwrotny skutek, a więc zasymulować komórki tłuszczowe do rozrostu! Według badań u ok.1 procenta przypadków zabieg zamiast wyszczuplić może spowodować przytycie. Pobudzenie komórek może być tak silne, że następnie ciężko zniwelować ich nadmiar, ponieważ złogi tłuszczowe mogą stwardnieć, a przez to bardzo trudno je usunąć* – wyjaśnia ekspert kliniki L'experta. O tego typu efektach ubocznych zrobiło się głośno za sprawą historii Lindy Evangelisty, która od kilku lat boryka się z otyłością po zabiegu tego typu zabiegu.

Kriolipoliza pobudza mechanizmy (stres komórkowy) prowadzące do późniejszego obumarcia komórek tłuszczowych. Następuje to stopniowo po zabiegu. Jak się okazuje, w niektórych przypadkach prawdopodobnie pod wpływem obrony organizm może pobudzić komórki macierzyste do tworzenia nowych komórek tkanki tłuszczowej. W przypadku ciepłego lasera jest inaczej!. Od urazu podczas zabiegu jednoznacznie dochodzi do obumarcia komórek tłuszczowych. Zabieg uszkadza je w momencie działania lasera.

## **Trening mięśni za pomocą zabiegów**

Gdy już wyszczuplimy sylwetkę, warto zastanowić się nad wymodelowaniem ciała. Aby uzyskać piękną figurę, należy zadać o silne mięśnie! Nawet jeśli na ciele znajduje się niewiele tkanki tłuszczowej, a skóra jest w miarę jędrna bez nich figura nadal może być nie najlepsza. Zapadnięte pośladki, niekształtne uda i spłaszczony na boki brzuch nie przypominają zdrowej, atletycznej sylwetki. Gdy problemem dodatkowo jest nadmiar skóry i tkanki tłuszczowej, ciało zaczyna obwisać i rozlewać się w niekształtną masę. Do niedawna wzmocnienie mięśni można było osiągnąć jedynie przez intensywny trening. Ostatnio to się zmieniło!

Nowością są zabiegi oparte na wykorzystaniu pola elektromagnetycznego o wysokiej częstotliwości. – *Technologia taka jak EMFIT (ang. Electromagnetic Muscle Stimulation with Focused Intense Technology) polega na elektromagnetycznej stymulacji mięśni o skupionej i wysokiej intensywności. Takie działanie w bezinwazyjny sposób skutecznie rozbudowuje tkankę mięśniową. Pole elektromagnetyczne było wcześniej już wykorzystywane w różnych zabiegach medycznych np. fizjoterapeutycznych, ale do modelowania sylwetki weszło szturmem dopiero w ubiegłym roku. Zabieg polega na przyłożeniu na brzuch lub pośladki specjalnych padów, które wysyłają w głąb obszaru poddanego zabiegowi falę elektromagnetyczną. Oddziałuje ona na tkankę mięśniową, powodując jej skurcze. Co ważne są to maksymalnie efektywne i intensywne skurcze, jakie bardzo trudno osiągnąć w trakcie tradycyjnego treningu. Dla zobrazowania możemy powiedzieć, że w trakcie 30 minutowego zabiegu urządzenie napina mięśnie w skali porównywalnej np. do, aż 20 tys. brzuszków lub przysiadów, w zależności od tego, na którą partię ciała wykonujemy zabieg. Nikt samodzielnie nie osiągnie takich efektów. W ten sposób zabieg bardzo efektywnie wpływa na rozrost włókien mięśniowych. Mówiąc wprost ćwiczy je, ale bez jakiegokolwiek udziału samego pacjenta* – opisuje dr Marek Wasiluk.

Tego typu metoda modeluje ciało na kilka sposobów. Szczupłym osobom pozwala uzyskać zarysowane mięśnie, ale także jest wskazana dla osób, które po prostu pragną mieć ładniejszą sylwetkę, a to dlatego, że mocniejsze mięśnie to też większa potrzeba na zapotrzebowanie energetyczne, więc pośrednio jednocześnie redukuje tkankę tłuszczową. Poza tym dobrze zbudowane mięśnie sprawiają, że figura staje się zwarta, dlatego, że podtrzymują i formują one rozłożone na nich tkankę tłuszczową i skórę. Skóra na nich jest lepiej napięta, a tkanka tłuszczowa rozkłada się bardziej estetycznie, jest uniesiona i przybiera ładniejszy kształt. Dodatkowo mięśnie zyskując odpowiednią masę, wypełniają ciało kształtując je w wysmukloną, ale zarazem wyrzeźbioną figurę.

EMFIT podobnie jak tradycyjne treningi daje uprawnione efekty, tylko pod warunkiem regularnych powtórzeń. Mięśnie potrzebują odpowiednio częstej stymulacji, aby stać się mocne. Należy więc zrobić serię minimum ok. 8 zabiegów wykonywanych dwa razy w tygodniu.

### **Wypełnianie ubytków i wymodelowanie ciała**

Niektórym osobom, zwłaszcza kobietom, zależeć może również na uwypukleniu i wymodelowaniu niektórych części ciała. Dr Marek Wasiluk wskazuje, że biostymulatory są substancjami, które w naturalny sposób odbudowują kolagen w skórze, przywracając jej właściwe objętości i kształt. - *Wiele*

*z nich nadaje się do korygowania kształtu twarzy. Natomiast od niedawna można też w taki nieinwazyjny sposób poprawiać wygląd obszarów na ciele. Służy nowy temu kwas polimlekowy Lanluma. Jest on bardzo silnym stymulatorem syntezy włókien kolagenu i elastyny, który bardzo mocno zadziała na większych obszarach i poprawi kształt np. pośladków, biustu, ramion, bioder, czy brzucha. Zabieg ujędrni je, wypełni i uniesie, sprawiając, że ich tkanka będzie bardziej zwarta. To cenne wskazanie dla osób, które nie chcą decydować się na inwazyjne operacje plastyczne. Zabieg nie wymaga rekonwalescencji i jest bezpieczny. Efekty są stosunkowo trwałe na 2-3 lata. Metoda nadaje się również do poprawy wyglądu i funkcjonowania miejsc intymnych. –*

----

dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej, właściciel nowej, warszawskiej kliniki L'experta. Pierwszy i jedyny Polak, który ukończył studia MSC in Aesthetic Medic w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London. Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.