



سوختن در تب داغ لاغری‌های موضعی

این روزها بسیاری از افراد به جای رژیم یا ورزش، به سیستم‌های لاغری موضعی متوسل می‌شوند ...

این روزها بسیاری از افراد به جای رژیم یا ورزش، به سیستم‌های لاغری موضعی متوسل می‌شوند سوختن در تب داغ لاغری‌های موضعی

جام جم آنلاین: هر چقدر هم از مزیت‌های لاغر شدن از طریق رژیم‌های غذایی اصولی و ورزش‌های نرم و مداوم همچون پیاده‌روی روزانه حداقل به مدت 40 دقیقه در روز بگوییم، باز هم وسوسه کاهش وزن و سایز با توسل به مکانیسم‌های نوین لاغری‌های موضعی، در کوتاه‌مدت، دست از سر بسیاری از افراد، بخصوص کسانی که از توان مالی خوبی برخوردارند، برنمی‌دارد.

گویا خصلت‌های ذاتی مهار نشده ما ایجاب می‌کند که بخواهیم بدون تلاش و پیگیری مداوم و طولانی‌مدت به خواسته‌هایمان بسرعت جامه عمل بپوشانیم، بدون آن که بخواهیم به مدت زمان ماندگاری اثرات مثبت و از آن مهم‌تر عواقب منفی بهره‌گیری از ضرب‌الاجل‌ها فکر کنیم.

جنگ با سلولیت‌ها

این سلولیت‌ها چقدر آزاردهنده‌اند! منظورمان همان عارضه‌ای است که از تجمع بیش از اندازه چربی در سلول‌های چربی واقع در لایه زیر پوست ایجاد می‌شود که با جمع شدن آب در بافت‌های مجاور همراه است و در اطراف ران، شکم، بازوها و باسن خانم‌ها شیوع بسیاری دارد.

قسمت ناراحت‌کننده قضیه آن است که این سلول‌ها نمای زشتی همچون پوست پرتقال را به پوست می‌دهند. بعلاوه در کنار آن، پاره‌ای اختلالات زیان‌آور مانند بالا رفتن فشار خون و کاهش گردش خون موضعی در بافت نیز ایجاد می‌شود.

متأسفانه این ناهنجاری‌های سلولیتی در اغلب موارد با فعالیت‌های ورزشی و به تنهایی یا حتی با سخت‌ترین رژیم‌های تغذیه‌ای لاغری، قابل درمان نیست.

تحقق رویای رفع سلولیت

اندرمولوژی یا دستگاه LPG یکی از جدیدترین تکنیک‌های موجود برای درمان سلولیت و کاهش سایز است که با حرکات مکشی ضمن افزایش قوام پوست، سطح آن را یکنواخت و هموارتر می‌کند. در واقع این سیستم به صورت کنترل شده روی بافت‌های عمقی پوست اثر گذاشته، با تقویت بافت همبند و سفت شدن پوست، باعث رفع سلولیت (ناهمواری‌های پرتقالی شکل پوست) و صاف شدن سطح خارجی آن می‌شود و نمای ظاهری پوست را ترمیم می‌کند. مسلماً این روش نیاز به جراحی لیپوساکشن و عوارض ناشی از آن را مرتفع می‌کند.

اما همه این تاثیرات مثبت بنا بر نظر دکتر بهزاد نوشادی متخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی تنها یک طرف قضیه است. وی در این باره به «جام‌جم» می‌گوید: این سیستم نه تنها به دلیل مالیدن پارافین روی پوست می‌تواند عوارض پوستی به همراه داشته باشد، بلکه به عروق طبیعی بدن و حتی کلیه‌ها به علت از دست دادن شدید آب میان بافتی بدن، آسیب می‌رساند. علاوه بر آن، بعضاً افرادی که به صورت دوره‌ای از چنین سیستم‌هایی برای کاهش سایز استفاده می‌کنند، دچار عوارض کبدی، بخصوص در دهه 50 زندگی‌شان می‌شوند.

خطر بروز نارسایی‌های کبدی

در کنار LPG سیستم‌های دیگری نیز چون لیزرلیپولیزر و اولتراسوند یا دستگاه‌های RF (سیستم‌هایی که با بهره‌گیری از امواج رادیو فرکانسی دوقطبی و نور مادون قرمز به درمان سلولیت‌ها می‌پردازند) برای از بین بردن سریع سلول‌های چربی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالی که بسیاری از استفاده‌کنندگان از این روش‌ها در کشور ما غافل از این هستند که این سیستم‌ها نه تنها بدون داشتن رژیم غذایی اصولی و ورزش کردن جواب نمی‌دهد، بلکه کار با این سیستم‌ها هم باید تحت نظر یک متخصص و اپراتور با تجربه صورت بگیرد.

دکتر زهره نیکبخت، متخصص پوست و مو در این باره می‌گوید: قبل از استفاده از این سیستم‌ها باید از سلامت کامل فرد اطلاع پیدا کرد تا کاربرد این روش‌ها منجر به بیدار شدن بیماری‌های نهفته در وی نشود. به گفته دکتر نیکبخت، فرد باید از نظر بالا نبودن آنزیم‌های کبدی و نداشتن نارسایی‌های کبدی مورد معاینه قرار بگیرد، چراکه در غیر این صورت به دنبال استفاده از این سیستم‌ها، ترشح آنزیم‌های کبدی، افزایش یافته و مقدار چربی خون نیز بالا خواهد رفت.

لاغری با لیزر به چه قیمت؟

لیزر لیپولیزر تکنولوژی نوینی است که با بهره‌گیری از امواج الکترو مغناطیسی طی چند جلسه به رفع چاقی‌های موضعی کمک می‌کند.

دکتر نیکبخت تأکید می‌کند: گرچه این روش‌ها به نوعی جایگزین جراحی لیپوساکشن شده‌اند و عوارض ناشی از لیپوساکشن چون آمبولی (انباشته شدن چربی داخل عروق) و بعضاً مرگ ناگهانی را از بین برده‌اند، ولی بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش نتیجه مثبت و ماندگاری نخواهند داشت. حتی پس از مدتی در صورت عدم رعایت این موارد، چربی‌های موضعی، بیش از گذشته در بافت‌های قبلی ایجاد خواهد شد.

اولتراسوند، کم خطر نیست

این روزها بسیاری از خانم‌ها، بخصوص آنهایی که می‌خواهند ظرف یک یا دو هفته، سایز خود را کاهش دهند، به استفاده از اولتراسوند روی می‌آورند. این سیستم نوعی میکروماساژ مکانیکی - حرارتی است که با شکستن سلول و پاره کردن جدار سلول‌های چربی و خروج آب از آنها باعث لاغری در محل چاقی‌های موضعی می‌شود. کاربرد این سیستم در صورت عدم کاربرد تخصصی آن می‌تواند باعث سوختگی شود.

دکتر نوشادی با نفي جایگزینی هریک از این روش‌ها به جای یک رژیم درست و ورزش نرم و مداوم می‌گوید: قرار گرفتن بافت‌های بدن در معرض حوزه‌های مغناطیسی، اشعه‌ها و لیزر بی‌شک اثرات منفی خود را به همراه دارد، بعلاوه نباید از خاطر برد که کاربرد این شیوه‌ها باید با مصرف آب زیاد همراه باشد تا چربی‌های بدی که داخل خون آزاد شده از این طریق دفع شود وگرنه خطر تصلب شرائین نیز وجود خواهد داشت.

فراموش نکنیم که داشتن یک رژیم اصولی و انجام حرکات هوازی به طور روزانه بهترین و موثرترین روش برای داشتن اندامی متناسب و زیبا برای همه زمان‌هاست.

پونه شیرازی
گروه سلامت