

«سلولیت» چیست و چرا در زنان شایع‌تر

است؟

8 آبان 1403

دکتر «جنی استنفورد»، پزشک متخصص چاقی، سلولیت را به پوست پرتقال تشبیه می‌کند.

سلولیت که ظاهری موج یا ناصاف در پوست ایجاد می‌کند معمولاً از سنین نوجوانی در برخی زنان و روی ران‌ها ظاهر می‌شود اما چرا این مشکل بیشتر در زنان دیده می‌شود؟

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، وبسایت «هافینگتن‌پست» در مطلبی به این موضوع پرداخته که ساختار بدنی متفاوت زنان و مردان در این زمینه نقش اساسی ایفا می‌کند.

دکتر «اندی چین»، متخصص پوست، توضیح می‌دهد که برخلاف تصور رایج، سلولیت چربی نیست بلکه حالتی از پوست است که «ظاهری موج‌دار یا ناصاف» دارد، هرچند تحت تاثیر فشار سلول‌های چربی بروز می‌کند. این حالت در زنان بعد از بلوغ و بیشتر روی ران‌ها و پهلوها دیده می‌شود.

همچنین دکتر «جنی استنفورد»، پزشک متخصص چاقی، سلولیت را به پوست پرتقال تشبیه می‌کند و توضیح می‌دهد که این حالت در افراد با انواع فرم و شرایط بدن دیده می‌شود.

چه عواملی موجب بروز سلولیت می‌شوند؟

تشکیل سلولیت فرآیندی پیچیده است. دکتر چین توضیح می‌دهد که وقتی سلول‌های چربی زیر پوست رشد می‌کنند به سمت بافت همبند زیر پوست فشار می‌آورند. این فشار، بافت همبند پوست را به سمت پایین می‌کشد و چربی را به سمت بالا هل می‌دهد و در نتیجه، پوست حالتی موج‌دار پیدا می‌کند. عوامل مختلفی همچون ژنتیک، سبک زندگی و تغییرات هورمونی نیز در این فرآیند دخیل هستند.

چرا سلولیت در زنان بیشتر است؟

سلولیت در مردان نیز می‌تواند ایجاد شود اما به دلیل تفاوت‌های ساختاری بدن، در زنان بسیار رایج‌تر است. بافت‌های همبند در زنان به صورت عمودی و موازی قرار گرفته‌اند که اجازه می‌دهد چربی راحت‌تر به سمت بالا فشار بیاورد و ظاهر موج‌دار ایجاد کند. در حالی که در مردان، این بافت‌ها به صورت متقاطعند و چربی را بهتر در جایشان نگه می‌دارند. همچنین زنان به طور طبیعی چربی زیرجلدی بیشتری دارند که در ناحیه ران تجمع می‌کند.

از سوی دیگر، هورمون استروژن نیز در تشکیل سلولیت نقش بزرگی دارد. این هورمون که گاهی «هورمون زنانه» نیز نامیده می‌شود، بر توزیع چربی، تولید کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست تاثیر می‌گذارد.

با کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، تولید کلاژن کاهش می‌یابد، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و نوارهای فیبری زیر پوست شروع به افتادگی می‌کنند. این مسئله موجب افزایش سلولیت می‌شود. میزان استروژن در دوران بلوغ و بارداری نیز افزایش می‌یابد و باعث تجمع چربی در ناحیه ران می‌شود که سلولیت را برجسته‌تر می‌کند.

در نهایت، اینکه پوست زنان در نواحی ران نازک‌تر از پوست مردان است که باعث می‌شود سلولیت مشهودتر باشد.

آیا سلولیت نشان‌دهنده مشکلی پزشکی است؟

به گزارش ایندپندنت، سلولیت به طور معمول نشان‌دهنده هیچ مشکل پزشکی نیست و به گفته دکتر چین، بهتر است به عنوان بخشی طبیعی از فرایند پیری در نظر گرفته شود. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد زنان دچار سلولیت می‌شوند. با این حال، برای کاهش ظاهر آن می‌توان از روش‌های مختلفی مانند کرم، لیزر، سرمادرمانی (Cryotherapy) و رادیوفرکوانسی استفاده کرد. تغییرات سبک زندگی مانند ورزش و رژیم غذایی سالم نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند.

در نهایت، افرادی که به دنبال درمان سلولیت هستند با پزشک متخصص مشورت کنند. پذیرش سلولیت به عنوان بخشی از روند طبیعی زندگی انسان و تمرکز بر سلامت عمومی رویکردی مثبت و موثرتر است.