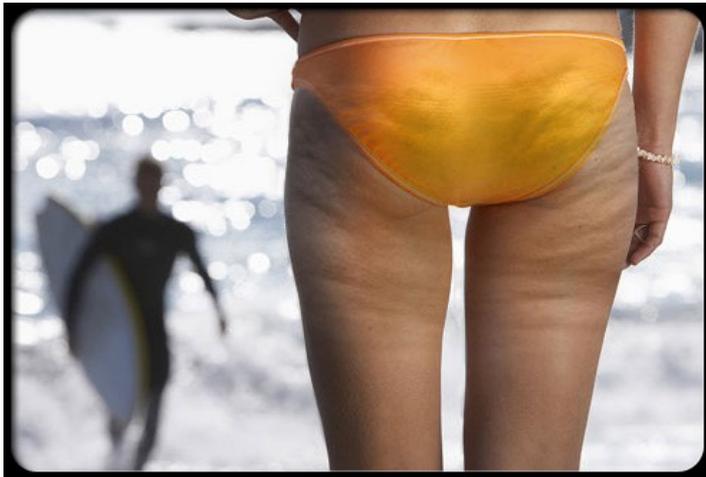


Selulit – Penyebab, Mitos, dan Terapinya



Apakah Selulit itu ?

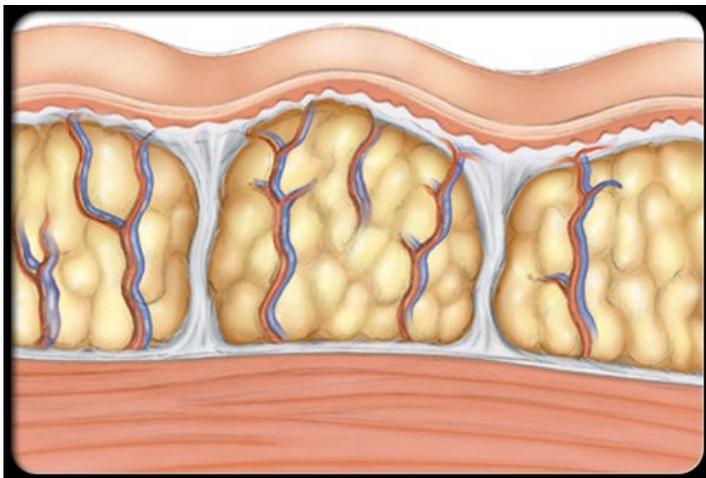
Selulit adalah lipatan yang nampak pada kulit, biasanya di paha dan bokong perempuan, yang disebabkan oleh lapisan yang terjadi karena lemak. Paparazzi kadang *zoom in* pada bintang Hollywood yang mengenakan bikini untuk menunjukkan kerutan di kulit mereka. Ini tidak berarti bintang-bintang bertambah berat badan atau kurang olahraga.

Faktanya: Hampir setiap wanita akhirnya akan memiliki selulit.



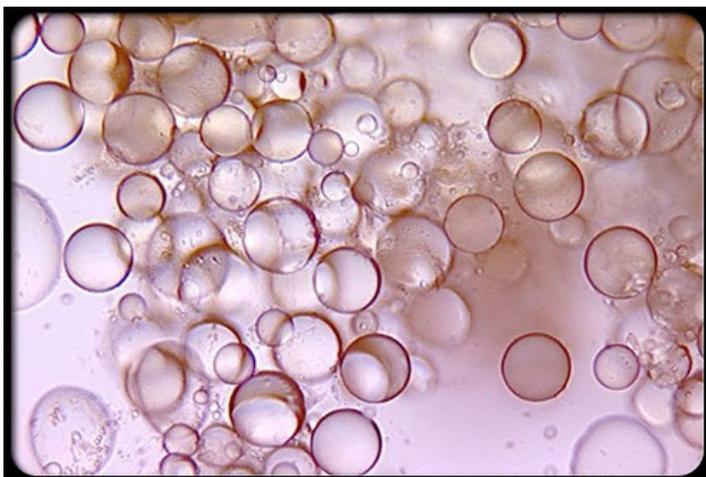
Tanda dari Selulit

Selulit adalah murni masalah penampilan, bukan penyakit atau kondisi medis. Hal ini dapat terlihat seperti lesung atau tekstur "kulit jeruk", dan hanya dapat dilihat ketika kulit ditekan. Tapi bagi sebagian orang selulit bisa sangat mencolok, membentuk area kulit yang rusak, lesung pipi, dan lipatan-lipatan. Sementara itu yang paling umum di paha dan bagian belakang, kadang terjadi pada perut, lengan atas, dan payudara.



Penyebab Selulit

Selulit disebabkan oleh timbunan lemak yang berdampingan dengan serat kolagen yang berhubungan dengan otot di bawahnya. Ketika serat tertarik, atau daerah lemak tumbuh lebih besar, kelebihan lemak dapat menonjol keluar. Selulit jauh lebih umum pada wanita dibandingkan pada pria.



Mitos: orang kurus tidak memiliki Selulit

Selulit terkait dengan struktur di dalam kulit, sehingga wanita ramping cenderung memiliki beberapa selulit. Dan jika kulit tipis adalah keturunan di dalam keluarga Anda, selulit Anda akan lebih terlihat.



Faktor risiko yang tidak dapat anda kontrol

Genetika adalah penyebab utama selulit. Jika ibu Anda memiliki selulit, Anda mungkin bakal memiliki juga. Wanita kulit putih lebih cenderung memiliki selulit daripada wanita Asia.

Faktor resiko lain termasuk:

- Perubahan hormonal pada kehamilan
- Penuaan

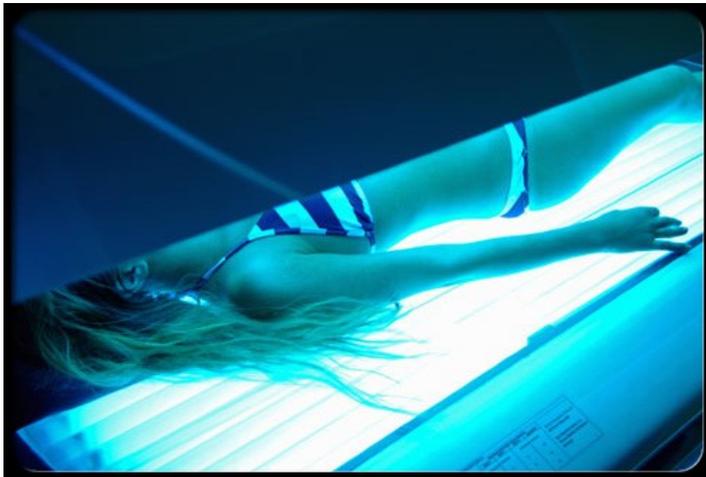


Resiko yang dapat dikontrol

Meskipun Anda tidak bisa sepenuhnya mencegah selulit, pilihan gaya hidup Anda dapat mempengaruhi penampilan.

Faktor-faktor yang memperburuk kondisi meliputi:

- Yo-yo diet
- Diet tinggi karbohidrat berlebihan
- Peningkatan total lemak tubuh
- Kurang Aktif
- Kurang cairan atau dehidrasi



Mitos: Tanning dapat menyembuhkan Selulit

Tanning dapat membuat selulit kurang jelas, tapi ketika memudar cokelat, selulit mungkin terlihat lebih buruk. Itu karena paparan sinar UV yang sering dapat merusak kulit, sehingga kulit menjadi lebih tipis dan kurang ulet, menurut International Academy of Dermatology Cosmetic.



Pengobatan: penurunan Berat Badan

Jika selulit disebabkan oleh timbunan lemak, masuk akal bahwa kehilangan berat badan akan menjadi strategi yang baik. Bahkan, dalam sebuah studi 2006, selulit ditingkatkan untuk 17 perempuan yang terdaftar dalam program penurunan berat badan medis. (Penurunan berat badan rata-rata adalah 15 kilogram.) Namun, dari sembilan wanita, selulit sebenarnya tampaknya memburuk, terutama jika kulit sudah longgar setelah mereka kehilangan berat badan.



Pengobatan: krim Retinol

Satu studi menemukan bahwa mengoleskan krim retinol 0,3% ke daerah tersebut selama enam bulan dapat memperbaiki selulit. Teorinya adalah bahwa retinol merangsang jaringan kulit untuk menciptakan kulit yang lebih tebal menutupi benjolan dan benjolan selulit. Penelitian lain tidak menunjukkan perbedaan dalam rata-rata ketebalan kulit setelah penggunaan retinol.



Pengobatan: krim Methylxanthine

Beberapa studi menunjukkan perbaikan dalam selulit dengan menggunakan krim yang mengandung methylxanthines, termasuk kafein, aminofilin dan teofilin, tetapi sejauh mana perbaikan dipertanyakan. Studi lain menunjukkan tidak ada perbaikan. Krim ini diperkirakan bertindak dengan memecah lemak, tapi itu tidak cukup jelas apakah substansi menembus kulit. American Society untuk Bedah Plastik Estetis memperingatkan bahwa bukti ilmiah untuk produk aminofilin masih belum bisa didapat.



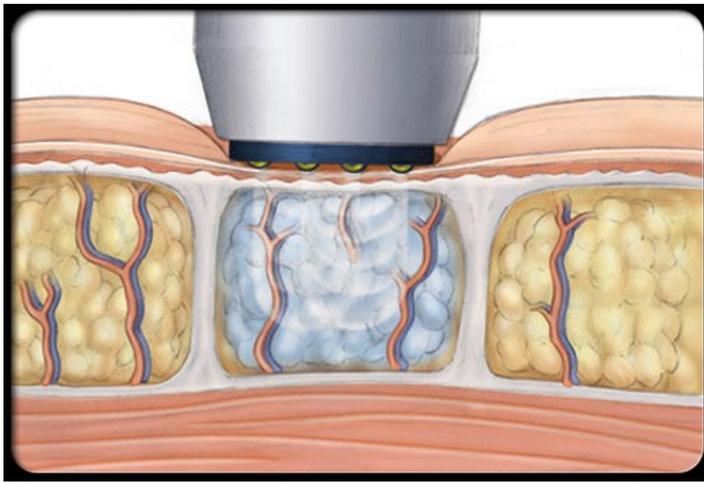
Pengobatan: Krim Herbal

Krim herbal yang mengandung berbagai bahan, seperti ginkgo biloba, semanggi manis, dan minyak evening primrose, diklaim dapat mengurangi selulit, mungkin dengan mempengaruhi sirkulasi. Namun tidak ada penelitian ilmiah untuk kembali itu. Bahkan, salah satu penelitian terhadap 32 anti-selulit krim berisi lebih dari 260 bahan kimia yang berbeda. Sekitar seperempat dari bahan-bahan yang diketahui menyebabkan reaksi alergi pada beberapa orang.



Pijat / hisap

Perangkat Lipomassage diberikan pada kulit dengan kombinasi pijat dan hisap. Beberapa mesin yang berbeda digunakan di *MediSpas* dan praktek dermatologi, dan setidaknya satu telah disetujui oleh FDA untuk pengurangan sementara dalam penampilan selulit. Umumnya, pengobatan membutuhkan 35 menit sesi dua kali seminggu selama sekitar 14 minggu. Selulit mungkin kembali lagi setelah perawatan berhenti.



Frekuensi Radio

Perangkat frekuensi radio memberikan panas - kadang dikombinasikan dengan pijat jaringan - untuk merusak jaringan lemak dan jaringan ikat yang mendasarinya. Ini dirancang untuk memacu mengencangkan kulit dan untuk kelancaran keluar tonjolan. **Penelitian kecil telah menunjukkan beberapa manfaat, setidaknya untuk sementara.**



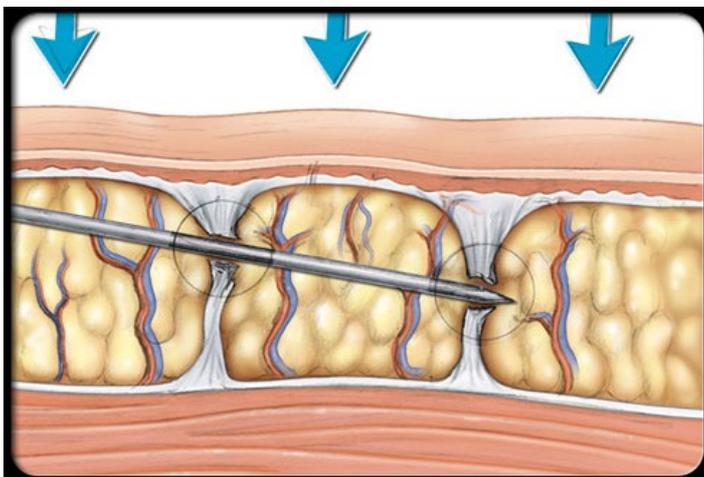
Perangkat Laser

Perangkat laser menargetkan jaringan ikat yang mendasari untuk pembentukan kolagen dan penenebalan kulit. Mereka juga mungkin berlaku pijat, hisap, pendinginan, dan / atau frekuensi radio untuk memukul selulit dengan metode yang berbeda 3-4 langkah sekaligus. Beberapa penelitian kecil telah menunjukkan beberapa manfaat, setidaknya untuk sementara.



Liposuction (sedot lemak)

Teknik sedot lemak standar sebenarnya bisa menyebabkan kulit lebih *dimpling*, karena lemak yang menyebabkan selulit terletak dekat dengan permukaan kulit. *Laser-assisted liposuction*, dengan pulsa singkat kekuatan tinggi, telah digunakan untuk menghancurkan dan menghilangkan lemak di bawah kulit. Namun, terlalu dini untuk mengatakan apakah hasilnya akan lebih baik dibandingkan dengan sedot lemak tradisional. Ada resiko jaringan parut dan luka bakar dari perawatan laser.



Subcision

Dalam teknik invasif, jarum yang digunakan untuk memotong jaringan ikat di bawah kulit yang menyebabkan timbunan lemak menonjol. Untuk jangka panjang hasilnya tidak jelas, dan efektivitas prosedur perlu divalidasi dalam studi ilmiah. **Pengobatan ini mahal (\$ 3500 sampai \$ 4.000), memakan waktu sekitar 90 menit, dan dapat menyebabkan beberapa pembengkakan sementara dan memar.**



Mesotherapy

Prosedur ini **kontroversial dan tidak disetujui** melibatkan suntikan lemak-melarutkan zat di bawah kulit, seperti phosphotidylcholine, yang ekstrak kedelai lecithin, dan deoxycholate natrium, deterjen. **FDA telah mengeluarkan peringatan terkait dengan produk "Lipodissolve"**. Efek samping termasuk pembengkakan, ruam, atau infeksi. FDA mengatakan beberapa produk telah menyebabkan "deformasi kulit permanen jaringan parut, dan simpul menyakitkan."



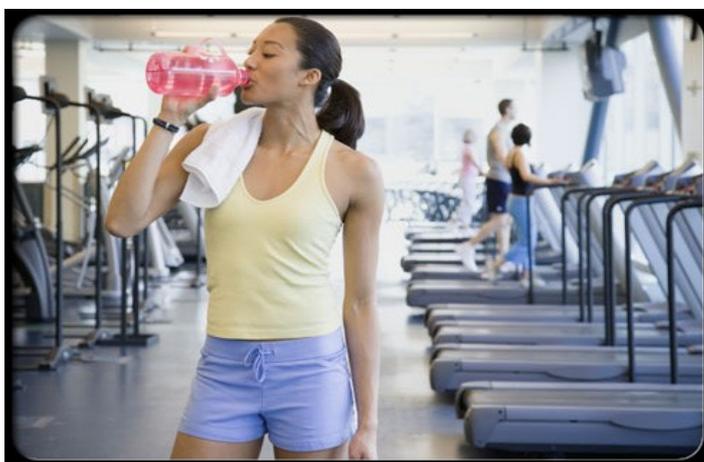
Pembungkusan badan

Dibungkus dalam perban hangat, aromatik, "merampingkan" mungkin membuat perasaan nyaman. Bahkan mungkin sementara mengencangkan kulit atau mengurangi inci melalui dehidrasi. **Tapi tidak ada bukti ilmiah yang membungkus tubuh mengurangi efek selulit atau lemak**, dan Komisi Perdagangan Federal telah memperingatkan perusahaan pembungkus tidak menjanjikan pengurangan selektif lemak pada satu bagian tubuh.



Penyembuhan Selulit

Anda mungkin dapat **meminimalkan selulit Anda melalui perubahan gaya hidup** dan bahkan produk atau prosedur, tetapi berhati-hatilah janji untuk "menyingkirkan" selulit Anda. FDA dan Komisi Perdagangan Federal telah memaksa beberapa perusahaan untuk berhenti membuat klaim tersebut. Perawatan dapat memperbaiki penampilan selulit - sementara Anda menggunakannya.



Hal yang mendasar: suatu Gaya Hidup Sehat

Diet dan olahraga tidak akan menyingkirkan selulit, tetapi dapat memperbaiki kulit dan otot. Kombinasi latihan beban dan latihan aerobik, seperti jogging atau berjalan, dapat membangun otot dan membakar lemak. Tetap menjaga jumlah cairan yang masuk dan menghindari diet tinggi karbohidrat juga dapat membantu.

Sumber: http://www.medicinenet.com/cellulite_pictures_slideshow/article.htm
diterjemahkan oleh: Indra P.
diedit oleh: Syahu S.