



SPORTEN

Er zijn genoeg redenen om regelmatig te sporten. Hoewel je er mee kunt afvallen en je spieren kunt versterken, verdwijnt cellulite er niet automatisch mee. Met specifieke oefeningen lukt het niet om bindweefsel te versterken en lokaal vet te verbranden*. In die zin heeft sporten dus weinig effect op de mate van cellulite. Het is wel zo dat de cellulite, als je door het sporten gewicht en dus ook vet verliest, minder zichtbaar kan worden. Oneerbiedig gezegd worden de vetklompjes minder hard door het verslapt en beschadigde bindweefsel naar buiten gedrukt. Helaas is afvallen niet in alle gevallen effectief. In 2006 is er door Smalls een onderzoek gedaan naar de effecten van gewichtsverlies op de mate van cellulite en de uitkomsten waren tweeledig. Bij vrouwen met echt overgewicht verbeterde de cellulite, bij vrouwen zonder overgewicht kon cellulite zelfs wat verergeren.

AANGEPASTE VOEDING

Je leest tegenwoordig steeds meer over het ontgiften van het lichaam door detox diëten. Ook dit zou de mate van cellulite kunnen verbeteren. Helaas is het maar zeer de vraag of er werkelijk diëten bestaan die je lichaam ook echt ontdoen van de giftige stoffen die zich door bijvoorbeeld vervuiling in ons lichaam opstapelen. Wat we zeker wel kunnen doen, is door middel van het eten van antioxidanten of herstellende enzymen de schade te beperken die wordt veroorzaakt door vrije radicalen. Of dit cellulite kan verbeteren, is volkomen onduidelijk. Erg waarschijnlijk is het in ieder geval niet, omdat vetstapeling en verslapt bindweefsel niet worden veroorzaakt door toxinen**. Er bestaat geen bewijs dat diëten of voedingssupplementen die claimen de bloeddoorstroming te verbeteren, het bindweefsel te versterken en vet te verbranden ook werkelijk helpen tegen cellulite.

HUIDVERZORGING

Uit onafhankelijke onderzoeken bleken anticellulitecrèmes wel degelijk cellulite te kunnen verbeteren, maar de crèmes zonder actieve bestanddelen, waarmee werd vergeleken, ook! Het placebo-effect bij onderzoeken naar dergelijke producten is heel groot. Ga ervan uit dat circa 30 procent van de mensen als ze een 'nepcrème' smeren beweren dat het product de cellulite heeft verbeterd. Toch bestaan er wel degelijk ingrediënten die in het laboratorium vet kunnen verbranden en bindweefsel kunnen versterken en dus in ieder geval in theorie cellulite kunnen verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan cafeïne of aminophylline. Maar wat je in een kweekbuisje of onder de microscoop waarneemt, is vaak niet met het blote oog te zien. Bovendien zijn de concentraties die in onderzoek gebruikt worden vaak veel hoger dan die in cosmetische producten. En dan heb ik het er nog niet eens over of de werkzame ingrediënten wel in staat zijn om bij het aanbrengen in de goede huidlaag te komen. Gebruik van lokaal vitamine A-zuur lijkt nog het meeste zin te hebben bij de behandeling van cellulite. Van vitamine A-zuur, dat helaas alleen op recept verkrijgbaar is, weten we dat het bindweefsel kan versterken. Of het zichtbaar cellulite kan verbeteren, is echter de vraag.

LIPOSUCTIE

Van liposuctie wordt vaak gedacht dat het de methode is om definitief korte metten te maken met cellulite. Helaas is dat een misverstand. Liposuctie is een perfecte behandeling om overmatig vet weg te halen en het lichaam te re-shapen, maar het is geen ideale techniek om cellulite aan te pakken. Met name omdat liposuctie niet veel doet aan verslapt bindweefsel. Het is zelfs zo dat bij sommige patiënten de cellulite er na de behandeling erger op wordt.

Dit kan doordat door het volumeverlies in de huid slapper wordt en de ophopingen overgebleven vet zichtbaarder worden. Overigens lijkt het er wel op dat met de wat nieuwere liposuctietechnieken, waarbij er gewerkt wordt met laser, er ook meer bindweefselverstrakking wordt verkregen***.

MESOTHERAPIE

Hoewel mesotherapie veelvuldig wordt toegepast, is er geen bewijs dat mesotherapie helpt tegen cellulite. Hoewel er stoffen bestaan die (indien ze in de huid geïnjecteerd worden) vet kunnen verminderen, zijn dit ook stoffen die mogelijk risico's voor de gezondheid kunnen opleveren****. Het blijft nog even goed uitkijken dus!

RADIOFREQUENTIE BEHANDELINGEN

Gelukkig zijn er ook hoopgevende technieken bij de aanpak van cellulite. Een van de meest zinvolle technieken om cellulite te behandelen, is het gebruik van radiofrequentie-apparatuur. Uit onderzoek is echt gebleken dat hierdoor vetcellen kleiner kunnen worden en het bindweefsel zich kan versteven. Het succes is wel zeer afhankelijk van de gebruikte apparatuur en techniek. In eigenlijk alle onderzoeken naar RF is er sprake van omvangsreductie met versteviging van de huid. Cellulite verdwijnt niet, maar er is een verbetering te verwachten. Maar let wel, radiofrequentiebehandelingen kosten veel geld en het resultaat is slecht te voorspellen*****.

ENDERMOLOGIE

Naar het gebruik van endermologie is nog niet veel onderzoek gedaan. Volgens onderzoek berust het (tijdelijke) effect op tijdelijke verdikking van de huid door vocht ten gevolge van manipulatie, en op afvoer van vocht uit het weefsel onder de huid. Twee gerandomiseerde studies toonden aan dat endermologie nauwelijks effectief is bij de behandeling van cellulite. Het effect houdt niet aan. Vermoedelijk is dat ook wat er gebeurt bij anticellulite massages met behulp van rollers en andere attributen. Onafhankelijke onderzoeken hebben niet kunnen aantonen dat er werkelijk een verandering in het vet of bindweefsel was*****.

CONCLUSIE

Al met al, geen conclusies waar je echt vrolijk van wordt. Eigenlijk is er dus, ondanks al het aanbod, nauwelijks bewijs dat we werkelijk iets kunnen doen tegen cellulite. En dat hadden we natuurlijk eigenlijk al kunnen weten. Want zou er iets tegen cellulite bestaan wat echt zou werken, dan zouden er nu niet nog zo verschrikkelijk veel vrouwen met dit probleem rondlopen. In dat geval zou het aanbod van verschillende producten en behandelingen ook niet zo verschrikkelijk groot zijn. Vooralsnog lijkt het het meest verstandig te accepteren dat cellulite er nou eenmaal bij hoort als je vrouw bent. Toch blijft het maar oneerlijk dat mannen er geen last van hebben...

* Bron: British Journal of Plastic Surgery, April 2004, pages 222-227.

** Bron: Journal of Endotoxin Research, April 2005, pages 69-84 and Journal of Biochemistry and Molecular Biology, May 2003, pages 258-264.

*** Bron: Donifrio LM. Liposuction of the thighs. In: Hanke CW, Sattler G, eds. Liposuction. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders, 2005: 93-104.

**** Bron: Rotunda AM, Avram MM, Avram AS. Cellulite: is there a role for injectables? J Cosmet Laser Ther 2005;7: 147-154.

***** Bron: van der Lugt C, Romero C, Ancona D, Al-Zaroufi M, Perera J, Trelles MA. Amulticenter study of cellulite treatment with a variable emission radio frequency system. Dermatol Ther. 2009 Jan-Feb;22(1):74-84.

***** Bron: Güleç AT. Treatment of cellulite with LPG endermologie. Int J Dermatol. 2009 Mar;48(3):265-70.