

Zsírégető kozmetikai készítmények

Trend avagy a jövő útja?

Az emberi test alakját alapvetően a csont és izomrendszer felépítése, nagysága határozza meg, de a zsírszövet mennyisége és eloszlása mégis lényegesen befolyásolja esztétikai megjelenését. A testzsír mintegy 70%-a a bőr legalsó rétegében (subcutis) helyezkedik el. A nőknél itt, a bőralfában általában több zsír található, mint a férfiaknál, ezért testformáik kerekesebbek. A zsír kisebb mennyiségben az izmok környezetében és a szervek körül is megtalálható, biztosítva azok szervezeten belüli mechanikus védelmét.

A zsírszövet elsődleges feladata amellyel, hogy biztosítja a szervezet hőszigetelését és hozzájárul mechanikus védelméhez az energiaktár szerepének betöltéséhez. A szervezet számára nélkülözhetetlen, dinamikus energiaktárat képezve lehetővé teszi a folyamatos energiaellátást. A bőralfában felhalmozódó zsírszövet olyan dinamikus energia-depó, amelyben a szervezet aktuális energiaszükségletének megfelelően vagy a zsírbontó, így energiát biztosító kémiai folyamatok, vagy a zsírszövet mennyiségét növelő, energiátároló folyamatok kerülnek túlsúlyba. Amikor a szervezet energiafelvétele meghaladja a felhasználás mértékét, a főleg zsír formájában elraktározódik az ún. „genetikai takarékosági-program” szerint. A hétköznapi – nem szerző, vagy egyéb kóros rendellenességhez kötött – elhízás oka a fokozott energiafelvétel és/vagy a csökkent leadás.

Az egészséges, elsősorban a zsírszövetet csökkentő sikeres fogyókúra csak fokozott fizikai aktivitás mellett érhető el

A zsírszövet kisebb hányadát stabil, míg nagyobb részét labilis fehér zsírszövet alkotja. A stabil zsírszövet vastagsága még hosszabb éhezés során sem változik (pl. vese körül, fartájékon, tenyéren, arcon), ezzel szemben a szervezet elsődlegesen mobilizálható energiaktárat képező labilis zsírszövet mennyisége éhezéskor nagymértékben csökken. Ebből következik, hogy fogyással elsősorban a labilis zsírszövet mennyisége csökkenthető.

A zsírégetés „receptje” A zsírdépők mennyiségének csökkentésére „egyszerű recept”, hogy a szervezetben tartós energiahányatot kell kialakítani és fenntartani. Ennek lehetséges módja, hogy növeljük az energiafelhasználást (pl. mozgás) és/vagy étrendi változással/diétával csökkentjük a felesleges energia felvételét.

A szervezet energiaigénye esetén elsősorban a labilis zsírszövetből, a „hájrétegből” zsír mobilizálódik. A zsírszövetből felszabaduló szabad zsírsavak kilépnek a zsírszövetből, és a vérárammal jutnak el az energiát termelő szövetekig, sejtekig. Az „éhes” sejtekbe bejutott zsír-

savak a sejtek speciális részében, a mitokondriumban az ún. β -oxidáció során „elégnek”, így szolgáltatva energiát pl. az izomösszehúzódáshoz. Az idegsejtek és a vörösvértestek kivételével valamennyi sejt képes zsírsavakból energiát előállítani. Az izomszövet fokozott igénybevétele esetén különösen nagyszámú

zsírszövet lebontására képes, mivel működése sok energiát igényel.

A zsírszövetekben tárolt energia többlépcsős kémiai folyamatok során szabadul fel és ebben számos, a szervezetben megtalálható biokémiai anyag játszik meghatározó szerepet (pl. adrenalin, karnitin, inzulin, stb.).



Fogyasztó, zsírdépőket mobilizáló vegyületek Számos kémiai anyag és természetes eredetű növényi olaj és kivonat ismert, melyek a testzsír lebontásának különböző lépéseit felgyorsítani képesek. Egyes „fogyasztó szerek” serkentik a zsírszövet anyagcseréjét és a szabad zsírsavak felszabadítását, lehetővé teszik a szükséges transzport folyamatok lejátszódását, gyorsítják a zsírsavak oxidációját és/vagy biztosítják az oxidáció során keletkezett melléktermékek gyors eltávolítását. A legismertebb és leggyakrabban használt „zsírégető” kozmetikai hatóanyag a koffein és a karnitin, melyek zsírmobilizáló hatásukat a helyi vérbőséget, így a zsírszövet anyagcseréjét serkentő anyagok jelentősen fokozzák.

Koffein (Caffeine) A természetes eredetű koffein az egyik legsikeresebb zsírégető hatóanyag. Fizikai-kémiai tulajdonságainak köszönhetően az aktuális koncentrációjának függvényében képes a sejtfalon szabadon átjutni. A sejtbe bejutva a sejt belüli kalcium koncentrációt megnöveli és ezáltal gyorsítja az adott sejt jellemző anyagcserefolyamatát. A zsírszövet esetében ez a tárolt zsírsavak fokozott felszabadítását és véráramba jutását eredményezi. A koffein gátolja továbbá a zsírdépők ismételt kialakulását

és a meglévő növekedését. Speciális zsírsavmobilizáló hatásukat fokozza, hogy a szervezetben belül kialakuló bomlástermékei is a zsírbontásban előnyös biokémiai aktivitással rendelkeznek. A koffein metabolizmusakor legnagyobb arányban paraxanthine keletkezik, mely elsődlegesen a zsírbontást serkenti. A kisebb mértékben keletkező theobromine értágító hatása révén növeli a zsírszövet vérellátását, így gyorsítja annak anyagcseréjét. A sejtek anyagcsere folyamatait több szinten is fokozó együtthatást nevezik komplex koffein-hatásnak, ezért a koffein a zsírégető kozmetikai készítmények egyik legeredményesebb hatóanyaga.

Karnitin (L-Carnitine) L-karnitin a zsíranyagcsere több pontján is nélkülözhetetlen vegyület. Elsődleges feladata, hogy lehetővé teszi a keringésben található

hosszúszerű zsírsavak bejutását a sejtek mitokondriumba, ahol a zsírsav energiává alakulhat. (A rövidszerű zsírsavak L-karnitin közreműködése nélkül is bejutnak a mitokondrium belsejébe.) Az L-karnitin biztosítja, hogy elegendő enzim álljon rendelkezésre a zsírégető biokémiai folyamathoz (optimális mennyiségű CoA szabadulhasson fel acetyl-CoA-ból). Részt vesz a zsírégetés során keletkezett „égéstermek” mitokondriumból a keringésbe történő transzportjában is, biztosítva így a további zsírsav-oxidáció lehetőségét. Az L-karnitin természetes, a szervezetben folyamatosan jelenlévő vegyület, melynek kozmetikai készítményekkel történő bevitele biztosítja a hatékony helyi fogyasztást, zsírégetést is.

Növényi olajok, kivonatok A masszázs mellett a fahéj- és citromolaj, a gyömbér- és vadgesztenye-kivonat (eszcin), továbbá a mentol jelentősen fokozza mind a koffein, mind a karnitin zsírégető hatását. Ezek a természetes eredetű anyagok helyi vérbőséget okozva a zsírszövet anyagcseréjét kedvezően befolyásolják, serkentik. A felgyorsult anyagcsere eredményeként még több zsír mobilizálódik a bőr alatti zsírraktárból.

Zsírégető kozmetikai készítmények Testsúlycsökkentéskor a bőralfában tárolt felesleges zsírtöbblettől lehet megszabadítani a fogyni vágyót. Ehhez a szervezetben energiahányatot kell teremteni és fenntartani folyamatosan a kívánt testsúly eléréséig. Az energiahányat csökkentett energiafelvétellel (étrendváltoztatás/diéta) és/vagy fokozott energiafogyasztással (mozgás) kialakításával érhető el.

Nem járunk sikerrel, amikor a testsúly csökkenését kizárólag a táplálékbevitel korlátozásával kívánjuk elérni, mert az egyoldalú „mennyiségi éhezéskor” a zsírszövet csökkenése mellett az izomszövet is jelentősen leépül, ami számos problémát vet fel.

Az egészséges, elsősorban a zsírszövetet csökkentő sikeres fogyókúra csak fokozott fizikai aktivitás mellett megvalósított mérsékelt diétával, de nem koplalással érhető el.

A külsőleg használt zsírégető készítmények alakformálásban betöltött kiemelt szerepe és sikere abban rejlik, hogy használatukkal a szervezetet a szükséges

Dr. Kele Ákos, Ph.D., BBA
gyógyszertechnológus
szakgyógyász
termékfejlesztő
Kutatás+Fejlesztés vezető
HighCosm Bt.,
Bp. Csángó u. 20/D
www.drkele.hu



energiát még nagyobb hányadban a zsírból felszabaduló zsírsavakból biztosítja és nem az izomzat lebontásából fedezi. A külsőleg használt zsírégető kozmetikumok további előnye a perorális (szájon át) készítményekkel szemben, hogy hatóanyagaik nem kerülnek a vérkeringésbe, így nem terhelik feleslegesen a szervezetet. Hatásuk lokális, ezért helyspecifikusan „formázhatjuk” testünket. Segítségével a problémás helyeken (has, csípő, comb, fenék, felkar) csökkenthetjük a zsírszövetet és a sziluettnapról-napra szebbé válik. A zsírégető kozmetikai készítmények használata lehetővé teszi, hogy kevesebb hatóanyaggal koncentrált, helyi hatást érzünk el és a centimétereket ott csökkentjük, ahol az a legfontosabb.

A karcsúsító készítmények formulálásánál fontos a felhasználók igényének szem előtt tartása, ezért elsősorban hidrogélt és olajat érdemes előnybe részesíteni. A rendszeres otthoni használatához, a mindennapos edzések előtt és egyes professzionális kezeléseknél (masszázs, tekerceselés, cardiogépek, infra-szauna, hypoxi edzések, ultrahangos kezelés, stb.) hatékonyságának fokozásához többnyire a hidrogél típusú készítmények ajánlottak, melyek rövid bedörzsölést követően gyorsan felszívódnak. A hidrogélek további előnye, hogy a felvitelt követően a bőr nem ragad, a ruhán foltot nem hagy.

A fogyasztó masszázs alakformáló hatékonyságát leginkább a zsírégető hatóanyagok speciális masszázsolajokba (Revitalizáló, Anticellulit) történő alkalmazása fokozza. A hatásos összetételű masszázsolaj jelentősen segíti a profi masszörök munkáját és növeli vendégeik megelégedettségét.

A külsőleg alakformáló, karcsúsító készítmények rendszeres használata szükséges az érdemi eredmény eléréséhez, de az első jelek már 1-2 hetes használat után mutatkoznak. Sportolás, mozgás előtt a termékek ismételt felvitele a várt eredmény elérését még inkább gyorsítja.