

MENAISET

19.3.2014 8,90 €

3

SPORT

UPEA
OLO
LA

**GLUTEENITTOMAT
TRENDIHERKUT**

**Kvinoa, hirssi
& tattari**

**SORRUITKO
MÄSSÄILYYN?**

**NÄIN SELVIÄ
HAIRAHDUKSI**

**TIUKKAA
& TOIMIVAA
SALILLE**

**MAKEIMMAT TRIKOOT
JA JUMPPATOPIT**

**TOSITREENAAJIE
KAUNEUSVINKIT**

**VARTALO
KEVÄT-
KUOSIIN**

**OIKEASTI HUIPPU-
KONDIKSESSA?**

**TESTAA
KUNTOSI
KOTONA**

**TESTISSÄ:
PARHAAT UUTUUS-
LENKKARIT**

JUOKSU- EKSTRA

**JONNA & KAISA
RAKASTUIVAT
FITNESS-KISASSA**

**Kilpasiskoista
kihlapariksi**

**TREENIOHJELMA: 6 VIIKOS-
PUOLIMARATONILLE**

**+ TEHOVINKIT: KÄVELIJÄST
JUOKSIJAKSI**

Liian suurissa NAHOISSA

Laihdutusurakan jälkeen vatsamakkaroiden tilalla voi olla lerpattava nahkapoimu. Vetäytyykö iho koskaan takaisin?

TEKSTI MINNA HUUHKA KUVAT SHUTTERSTOCK

ELIMISTÄMME PAINAVIN ON IHO: 120-kiloisesta ihmisestä sitä on jopa 30 kiloa. Kun laihtuu, myös iho vähenee. Mutta siihen menee aikaa.

Laihdutuksen päätteeksi moni yllättäen pettyy uuteen kehoonsa. Oliko laihduttaminen sittenkään kaiken vaivan arvoista, kun joka paikka roikkuu?

Ravitsemusasiantuntija Anu Kosonen tapaa työssään paljon laihduttajia, joiden yleisin reaktio löysää nahkaansa kohtaan on häpeä. Moni pohtii tuskissaan, miten ylimääräisen nahan voisi parhaiten peittää.

Asiasta avaudutaan myös netissä. Viisikymmentä kiloa laihduttanut nimimerkki NIIN kertoo Kiloklubin keskustelupalstalla, että keskivartalossa on runsaasti löysää nahkaa, vaikka laihdutuksesta on aikaa jo lähes puolitoista vuotta: "Vatsani on aivan karmean näköinen. Jos vähänkin kyyristyn, ei napaa näy ollenkaan."

NIIN kertoo, ettei kehtaa olla missään ilman paitaa, vaikka on salskea parikymppinen mies.

Iho ei jaksa jojoilua

Jos plastiikkakirurgian erikoislääkäri Tatu Tarkkaa on uskominen, NIIN:n mahdollisuudet päästä eroon ylimääräisestä nahastaan ovat melko hyvät, koska hän on hyvin nuori.

"Nuoren ihmisen iho palautuu hyvin, mutta 30–40-vuoden iässä palautumiskyky alkaa heiketä", Tarkka sanoo.

Vanhetessa ihon kollageenit menettävät lujutensa, elastaani ja kimmoisuus vähenevät, iho ohenee ja sen verenkierto sekä ravinnonsaanti heikkenevät. Lihomisen vaikutukset ovat osin samantyyppisiä. Kun ihonalainen rasvakudos paksuuntuu, pintaverenkierto huononee. Tällöin iho venyy, ohenee ja menettää parhaan uudistumiskykynsä.

Hyvin moni lihava saa ikuisiksi riesakseen myös ras-

kausarpia. Niitä voi olla vatsan ja reisien lisäksi ylävartalossa. Raskausarvet sijaitsevat syvällä verinahassa, joten niiden korjaaminen on vaikeaa. "Jos niitä tulee, ne eivät koskaan lähde pois", Tarkka sanoo. Arvet kuitenkin haalenevät. Kun ihminen laihtuu ja iho vetäytyy kasaan, niitä ei enää erota yhtä hyvin.

Kaikkein pahin karhunpalvelus omalle nahalle on jatkuva laihtumisen ja lihomisen vuorottelu. Jojolaihduttajan iho vanhenee, kun se venyy ja kutistuu monta kertaa. Ajan mittaan se ei enää jaksa palautua.

Yksilölliset erot ihon kyvyssä venyä ja vetäytyä voivat Tarkan mukaan olla huikkeit. Joidenkin iho saattaa massiivisen ylipainon jälkeen vetäytyä hienosti uuteen muottiinsa ilman poimuja ja lerpattavia ulokkeita. Toisilla ylimääräisestä nahasta tulee loppuelämän riippakivi – kirjaimellisesti. Joillekin tulee helposti raskausarpia, toisten nahka kestää kovankin venytyksen. Yleensä kuitenkin liikakilojen määrä ratkaisee. "Jos on ollut valtavasti ylipainoa vuosien ajan, iho ei palaudu laihtuessa enää niin hyvin", Tarkka sanoo.

Kadonneet tissit

Laihtuneesta ihmisestä voi tuntua siltä kuin kantaisi päälään liian isoa vaatetta. Ihoa on liikaa joka paikassa. Hyvin kehittyneet vatsalihakset muhivat piilossa löysän nahan alla, ja treenatut olkavarret muurautuvat allien varjoon.

Löysät ihopoimut aiheuttavat eniten ongelmia. Niitä voi olla vatsalla, vyötärössä, ylä- ja alaselässä, rintojen alla ja kainaloissa. Myös olkavarsiin, reisiin ja kasvoihin voi jäädä ylimääräistä. Vaikka iho kuroutuisi muualta, varsinkin mahaan jää usein vekskejä ja kurttuja.

Monille keventyneille naisille tuottaa murhetta myös menetetty povi. Kun tisseissä ei enää ole täytettä, tilalla heilahtelee kaksi löysää nahkaleiliä. Monen naisen itse-

Hyvin kehittyneet vatsalihakset muhivat piilossa löysän nahan alla.

tunto ja naiseus kärsivät rintojen menettämisestä. Kovasti laihduttaneilla miehilläkin on usein lerpattava muisto kadonneista tisuista.

Ravitsemusasiantuntija Kosonen kertoo, että rintavalle naiselle voi tulla laihtumisen takia uusi ongelma, vaikka rinnat säästyisivätkin. Kun vatsa ei enää kannattele raskasta povea, hartioiden asento muuttuu ja ryhti huononee, mistä voi aiheutua kipuja.

Laihdu maltilla

Ihon kannalta nopea laihtuminen ei ole koskaan hyväksi. Rasva voi sulaa vauhdilla, mutta muu keho tulee hyvin hitaasti perässä. "Jos laihtuu liian nopeasti, seurauksena voi aluksi olla iso helтта. Sen palautuminen voi viedä useamman vuoden", Tarkka sanoo. Pikadieettien sijaan pysyvä elämäntapamuutos on parasta sekä terveydelle että ulkonäölle.

Varsinkin vanhempien ihmisten kannatta laihduttaa hitaammin, koska yli kolmekymppisten iho ei palaudu yhtä nopeasti kuin nuorten.

Samoin kuin laihduttamisessa myös ihon vetäytymisessä viime metrit vaativat paljon aikaa ja kärsivällisyyttä.

"Kun pitää ihon puhtaana ja sen aineenvaihdunnan aktiivisena, muistaa hyvät rasvat ja juo paljon vettä, iholla on hyvät mahdollisuudet vetäytyä ja palautua. Mutta mitään kikka kolmosta ei ole", Kosonen toteaa. •

Apua kirurgin veitsestä

Kahden lapsen äiti Mira on laihduttanut 67 kiloa. Hän kuvaillee oloaan mahtavaksi, mutta onnea varjostaa alavatsaan, reisiin ja olkavarsiin jäänyt ylimääräinen iho. Nahka vetäytyy kyllä takaisin hiljaksiin, ja Mira on saanut palautumiseen paljon apua liikunnasta.

"Olen saanut uuden elämän ja onnistunut tässä projektissa paremmin kuin hyvin. Olen terve ja olen löytänyt liikunnasta suuren ilon. Olen nykyään aika hottis nelikymppinen nainen."

Mira osaa iloita onnistumisestaan eikä häpeile "roikkojaan", vaikka ylimääräinen nahka kieltämättä häiritsee edelleen. Hän onkin päättänyt hankkiutua käsivarsissa ja vatsassa lerpattavasta nahasta eroon kirurgin avittamana.

Kaikenlaiset ihopoimut ovat plastiikkakirurgian erikoislääkäri Tatu Tarkan mukaan poistettavissa kirurgisesti, kunhan iholle on ensin antanut 1–2 vuotta aikaa palautua ja korjata itse itseään laihdutuksen jälkeen. Toimenpiteeseen voi hakea Kela-korvausta, jos roikkuva nahka vaikeuttaa peseytymistä tai pukeutumista, altistaa infektioille tai aiheuttaa fyysisiä vaivoja, kuten kipua liikkuesssa.

Tarkka kertoo, että poistetut ihopoimut voivat painaa jopa useita kiloja. Korjauksen kohteena ovat usein myös rinnat. Tyypillisin ongelma on poven tyhjeneminen ja löystyminen. Tarkan mukaan varsinkin nuorilla ratkaisu on monesti implanttien laitto. Kaksoisleuan voi poistaa rasvaimulla. Myös leuan ihoa voi kiristää kirurgisesti, jos se jää valtavan löysäksi.

Leikkaus tulee kalliiksi, varsinkin jos Kela ei korvaa sitä. Osviittaa hintoihin antaa Dextran Plastiikkakirurgisen Sairaalan hinnasto, jonka hinnat edustavat Tarkan mukaan Suomen keskitasoa. Siinä ylimääräisen vatsanahan poisto maksaa noin 7000 euroa, rintojen muotoilu noin 6000 euroa ja olkavarsien muokkaus noin 4000 euroa.