

LÝ DO KHIẾN DA SẦN SÙI NHƯ VỎ CAM

Vùng da sần sùi có thể xuất hiện ở cánh tay, mông cũng như trong dạ dày phụ thuộc vào sự phân phối chất béo trong cơ thể bạn.

Da sần vỏ cam (cellulite) là tình trạng da trở nên sần sùi và lồi lõm do sự tích tụ lượng mỡ dưới da. Có nhiều lý giải khác nhau về hiện tượng này.

1. Lượng mỡ thừa tích tụ dễ thấy ở phụ nữ hơn đàn ông

Phụ nữ hay chú ý nhiều đến cơ thể, hoặc do họ có ít lông hơn nên dễ để lộ làn da chân sần sùi. Một lý do khác là cấu trúc mỡ, cơ bắp và các mô liên kết được phân phối trong cơ thể phụ nữ và chất béo có xu hướng tích tụ ở nữ giới nhiều hơn so với nam giới.

2. Cellulite không chỉ tích tụ ở đùi mà còn ở các bộ phận khác

Ảnh: Magforwomen

3. Có sự khác nhau ở mỗi cá nhân

Đối với hầu hết nữ giới, cellulite chỉ lộ ra khi ngồi hoặc dùng tay bóp chặt một vùng da. Tuy nhiên, một số trường hợp "lộ thiên" có thể nhìn thấy vùng da sần ngay khi đang đứng, các vết lồi lõm và sần sùi hiện lên rõ ràng trên da.

4. Sự thay đổi hormone nội tiết cũng gây tích tụ mỡ

Thay đổi hormone nội tiết cũng gây tích tụ mỡ trong cơ thể. Lượng mỡ này xuất hiện khi bạn đang mang thai hoặc trong thời kỳ mãn kinh.

5. Có rất nhiều hiểu lầm về cellulite

Người ta cho rằng người gầy không bị tích tụ mỡ. Thật ra, họ cũng mắc phải tình trạng này và lớp mỡ có thể nhìn thấy dưới làn da mỏng. Ngoài ra, nam giới cũng phải đối mặt với vấn đề này chứ không riêng phụ nữ.

6. Công nghệ cắt bỏ lượng mỡ thừa ngày càng được áp dụng phổ biến

Hiện nay không có phương pháp chữa trị hoặc kem đặc dụng giúp loại bỏ hoàn toàn lượng mỡ thừa, tuy nhiên, ngành công nghiệp thẩm mỹ đã chú trọng đến vấn đề này. Rất nhiều người trên thế giới sẵn sàng bỏ ra hàng triệu đô để tống lượng mỡ này ra khỏi cơ thể.

7. Chế độ ăn kiêng sẽ làm tình trạng thừa mỡ ngày càng tồi tệ

Ăn kiêng khiến trọng lượng cơ thể thay đổi đột ngột cũng gây tích tụ mỡ. Thay vào đó, với chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp tập thể dục mỗi ngày, lượng mỡ trong cơ thể sẽ được giảm thiểu đáng kể.

8. Nhiều nghiên cứu chỉ ra mối quan hệ chặt chẽ giữa hút thuốc với sự hình thành mỡ

Hãy bỏ hút thuốc nếu bạn muốn loại bỏ lượng mỡ thừa. Thuốc lá làm da bạn sạm dần và thiếu sức sống. Giảm hút thuốc, giảm ăn các loại thực phẩm giàu chất béo để loại bỏ mỡ thừa là một quá trình lâu dài, đòi hỏi tính kiên nhẫn.