

Anticellulitiscrèmes

Geen wonderzalf

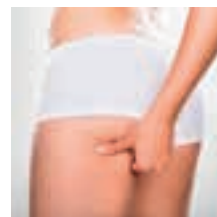


Ondanks hun mooie beloftes en stevige prijs helpt geen van de crèmes die we hebben getest echt tegen cellulitis. De enige manier om een sinaasappel huid tijdelijk te verminderen, is door ze stevig te masseren.

Muriel Hertens – Ann Lievens

Binnenkort kunnen we ons badpak weer uit de kast halen. Hoewel bij veel vrouwen het angstzweet al uitbreekt bij die gedachte. Ben je een vrouw van boven de 20 jaar, dan is er immers 85 % kans dat je te kampen hebt met cellulitis. En dan is het verleidelijk om een crème te proberen die belooft om een crème te maken met de bobbeltjes

en kuiltjes. Je kunt jezelf echter de moeite besparen: dat lukt niet. De huidstructuur gaat er wel ietwat op vooruit, maar het vet verdwijnt niet. En dat beperkte effect is veeleer te danken aan het inwrijven van de crème dan aan de crème zelf. Uit onze test en analyse van zes anticellulitiscrèmes en een gewone hydraterende bodylotion blijkt dat geen



Cellulitis zou te wijten zijn aan de typische huidstructuur en aan oestrogenen.

enkel product echt goed scoort. Er zijn wel andere, niet-cosmetische manieren die een iets beter resultaat opleveren. Maar een wondermiddel bestaat helaas niet.

Onderhuidse verschillen

Normaal gezien ontstaat cellulitis op plaatsen waar er zich vet opstapelt: op de billen, de dijen, de buik, de heupen en de benen. Door te veel vetophoping in de cellen van het onderhuids bindweefsel vertraagt de bloedcirculatie (en misschien ook de lymfecirculatie) en ontstaan er vochtophopingen. Die oefenen druk uit op de huid, waardoor ze er bobbelig gaat uitzien.

Vrouwen hebben duidelijk meer last van cellulitis dan mannen, omdat hun onderhuids bindweefsel een andere structuur heeft. Het ziet ernaar uit dat het vrouwelijk hormoon oestrogeen cellulitis kan veroorzaken en het probleem verergert en in stand houdt.

Die hypothese is des te aannemelijker omdat cellulitis te maken heeft met hormonale veranderingen, zoals door de puberteit, de zwangerschap, de menstruatiecyclus of contraceptie. Er zijn verschillende stadia van cellulitis. Bij de gelukkigste onder ons is die onzichtbaar. Bij anderen verschijnen er kuiltjes wanneer het vet wordt samengedrukt of de spieren samentrekken. Bij nog anderen is er zelfs rechtstaand cellulitis zichtbaar.

Iddele hoop

Anticellulitiscrèmes zouden cellulitis minder zichtbaar maken en verergering voorkomen. Gewoonlijk bevatten ze cafeïne en plantaardige actieve stoffen.

De producten die we hebben getest, zijn de meest verkochte in de apotheek, de parfumerie en de supermarkt. Ze werden gedurende 28 dagen 's ochtends en 's avonds aangebracht op de sinaasappelhuid.

Onze testpersonen (30 vrouwen per product) volgden geen specifiek dieet of sportprogramma en hadden gemiddeld last van cellulitis (dus niet in beperkte

noch in overdreven mate). Zoals we al zeiden, deed geen van de producten de cellulitis verdwijnen. Ze kunnen de huidtextuur wel iet of wat verbeteren, maar geen vet afbreken. Het zijn dus louter cosmetische producten met een zeer beperkt effect. Als ze echt fysiologische veranderingen zouden teweegbrengen, zouden ze worden beschouwd als geneesmiddel.

Wij kunnen dan ook geen beste van de test of Beste Koop aanduiden. Wie zich aan een strohalm wil vastklampen, willen we de hoop niet ontnemen. Maar weet dat je dat geld kost.

Zo kost Somatoline maar liefst € 52 voor 200 ml, terwijl het product ondanks zijn beloftes maar 40 % scoort. De andere geteste producten behaalden allemaal een vergelijkbare score.

In de tabel hieronder vind je de

gedetailleerde testresultaten. Het valt op dat de beoordelingen van onze testpersonen rooskleuriger zijn dan de testresultaten van het labo.

Alle producten kregen een goede beoordeling voor hun cosmetische eigenschappen (geur, textuur enz.). Maar in het labo werden ze op een wetenschappelijke manier en dus

>

ANTICELLULITIS-CRÈMES

	PRIJS	LABOTEST				GEBRUIKERS-TEST		EINDScore OP 100
		Vermindering van de dijontrek	Werking tegen cellulitis zoals beoordeeld door experts	Verandering van de bloed- en lymfecirculatie	Etiketgeving	Cosmetische eigenschappen	Werking tegen cellulitis zoals beoordeeld door gebruikers	
CLARINS Body Fit Anti-Cellulite (200 ml)	45,30	★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	44
NUXE Body Sérum Minceur Cellulite Incrustée (200 ml)	36,40	★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	41
LIERAC Body-Slim, Global Slimming (200 ml)	41,70	★	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	41
SOMATOLINE COSMETIC Cellulite Incrustée (150 ml)	51,90	★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★	40
BIO THERM Celluli Eraser (200 ml)	35,10	★	★★	★	★★★★	★★★★	★★★★	39
NIVEA Good-Bye Cellulite Q10 (200 ml)	12,10	★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★	37

Alle details over onze test op

www.testaankoop.be/vergelijkantcellulitis

Redelijke kwaliteit Slechte kwaliteit

Vermageren



Cellulitis komt bij alle vrouwen voor, maar hoe meer onderhuids vet, hoe meer kans op cellulitis.

Gewichtsverlies kan de vochtophoping verminderen, maar niet noodzakelijk de bobbeltjes.

> strenger beoordeeld. Nergens stelden we een vermindering van de dijomtrek of de cellulitis vast. We merkten enkel een lichte verbetering van de bloed- en lymfecirculatie door het gebruik van Body Fit Anti-Cellulite van Clarins en Body-Slim van Lierac.

Opgelet als je last hebt van allergieën: enkel Nuxe Body Sérums Minceur Cellulite Incrustée, Biotherm Celluli Eraser en Nivea Good-Bye Cellulite Q10 bevatten geen allergenen. Meer informatie over de ingrediënten van cosmetica en verzorgingsproducten vind je in ons dossier op www.testaankoop.be/cosmetica.

Masseren maar!

Het minimale effect van deze crèmes lijkt veeleer te danken aan het inwrijven van het product dan aan het product zelf. Dit stimuleert namelijk de bloed- en lymfecirculatie, wat de vet- en vochtophoping licht vermindert. Daarom hebben we ook een gewone hydraterende bodylotion in de test opgenomen. De Deep Moisture Bodylotion van Neutrogena leverde volgens onze testpersonen hetzelfde resultaat op als de

85 % van de vrouwen ouder dan 20 jaar heeft cellulitis

Meer bij blanken

Etnische afkomst Blanke vrouwen hebben meer cellulitis dan andere.

Erfelijke aanleg Als je moeder cellulitis heeft, is de kans groot dat jij dat ook hebt.

Hormonale verandering Hormonale stoornissen, de pil of voedingssupplementen met isoflavonen kunnen een invloed hebben op cellulitis.

Druk van buitenaf Spannende kledij blokkeert de bloed- en lymfecirculatie. Ook dat kan een rol spelen.

Roken

echte anticellulitiscremes. Het labo stelde echter helemaal geen effect vast.

Andere alternatieven

Als gewoon wrijven al een zeker effect heeft, is stevig masseren natuurlijk nog doeltreffender. Het verbetert de bloedcirculatie bij mensen met een slechte doorbloeding, en misschien stimuleert het ook de lymfecirculatie. Heel wat schoonheidscentra bieden dergelijke massages aan. De meest doeltreffende behandeling van cellulitis is een regelmatige klopp- en rolmassage. Dit levert een tijdelijke verbetering van de huid op.

Zodra de massages stoppen, keert de sinaasappelhuid echter even sterk terug. Er bestaan ook machines voor dit soort van massage. Endermologie is een behandelingsmethode die daar gebruik van maakt om de vetweefselstructuur, de lymfedrainage en de bloedsomloop te verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat de diepe mechanische massage inderdaad inwerkt op het onderhuids bindweefsel. Maar er bestaan te weinig studies om te kunnen stellen dat deze techniek ook daadwerkelijk cellulitis vermindert. Een goedkopere manier om cellulitis tegen te gaan, is vermageren. Cellulitis komt niet alleen voor bij vrouwen met overgewicht, maar één ding is duidelijk: hoe meer vet, hoe meer cellulitis. Metingen van de huidoppervlakte hebben aangetoond dat vermageren de ernst van de cellulitis vermindert, hoewel de bobbelige huid bij zwaarlijvige vrouwen niet noemenswaardig lijkt te veranderen. Ook sporten kan cellulitis licht verminderen, maar het effect is evenmin spectaculair.

Ook leeftijd speelt rol

Om het verhaal nog een beetje deprimerender te maken, moeten we melden dat ook leeftijd een rol speelt. Hoe je cellulitis ook aanpakt, je moet rekening houden met de elasticiteit van je huid en je leeftijd. Een behandeling heeft nu eenmaal meer effect bij een prille twintiger dan bij de rijpere vrouw. 🍎