



PIA FRYSTE BORT MUFFINS- MAGEN

**Frysa bort överskottsfettet på en timme –
funkar det verkligen? M-magasin hängde
med när Pia provade metoden Coolshaping
för att få bort kulan på magen och
de envisa kärlekshandtagen i midjan.**

Av Gertrud Dahlberg
Foto Peter Knutson

● Pia är 52 år och 182 cm lång och ståtlig. Hon är en slagfärdig och levnadsglad kvinna som gillar mat och dryck.

Hon har själv valt att bli M-magasinets ”försöksakanin”.

Pia väger 69 kilo och är definitivt inte tjock, tvärtom.

– Men jag har en irriterande muffinsmage och kärlekshandtag som inte försvinner trots att jag ofta springer, går i skogen och inte är någon stillasittande typ. Jag vill inte svälta och banta

PIAS BEHANDLING

VECKA FÖR VECKA

1 FÖRSTA BEHANDLINGEN 6 november

Före frysbehandlingen blir Pia vägd och måtten registreras. Sedan får hon lägga sig på en brits. Magen och "kärlekshandtagen" i midjan täcks med kletig glukolgel som ska skydda huden från skador av kylan. Med hjälp av två kuddar, så kallade handstycken, suggs fett in i ett munstycke genom ett vakuumtryck som långsamt ökas. Fettcellerna kyls ned till minus 10 grader, för att förstöras. Det hela tar en timme.

– Det känns ungefär som att ha ett glasspaket på magen. Inte precis skönt men det gör inte ont och känns lite bedövat, säger Pia.



Efter första fettfrysningen

Tre dagar senare skriver Pia i ett sms: "Magen är fortfarande rund och go'. Jag har inte ont och märker ingen som helst skillnad."

2 ANDRA BEHANDLINGEN, TVÅ OCH EN HALV MÅNAD SENARE

21 januari

Strax innan vi träffas har Pia varit ledig några veckor. Så efter fettfrysningen har det blivit en del god mat och ganska mycket vin, men där- emot sparsamt med motion. Pia känner sig inte smalare och tror snarare att hon gått upp i vikt. Det visar sig stämna, vågen visar på 70,8 kilo. En viktuppgång med 1,8 kilo jämfört med för 12 veckor sedan. Dessutom har både hennes midje- och rumpmått ökat.

Trots viktuppgången visar mätningarna att överskottsfettet kring

mage och midja faktiskt har minskat. Men Pia är inte nöjd.

– Det syns ju ändå ingenting. Både kärlekshandtagen och magen är kvar. Jag vill göra en frysning till och också skärpa mig lite. Framöver ska det bli mindre mat och vin, men mer motion. Nu ska jag ta nya tag.

Pia bestämmer sig för att göra en fettfrysning till på samma områden som tidigare.



Efter andra fettfrysningen

Pias skriver i ett sms ett par dagar senare:

"Det var som en hästspark! Nu är jag röd blå och utan känsel. Snart smala Pia."

En månad senare hälsar hon: "Magen och midjan kändes helt bedövade och jag tappade känseln i tre veckor. Huden var lite blå och röd ganska länge, men det kändes inte oroande."

3 MÅTTAGNING, SEX VECKOR SENARE 2 mars

Det har nu gått sex veckor sedan Pia gjorde en andra fettfrysning och fyra månader sedan hon gjorde den första.

– Jag känner mig i bra form och har verkligen tänkt på vad jag ätit och druckit. Många har också spontant kommenterat att jag ser smalare ut. Jag tycker själv att jag känner mig lite fastare och tajtare. Fettbullarna är borta, men ändå har jag rumpan kvar och ser inte insjunknen ut i ansiktet.

Måttagningen ger svart på vitt: Pia har minskat sina fettdepåer ordentligt. Hon väger nu 68 kilo. Runt

vänd

Kommer det att fungera? Pia är beredd att prova om iskyla biter på det där fett som hon inte lyckas springa bort.

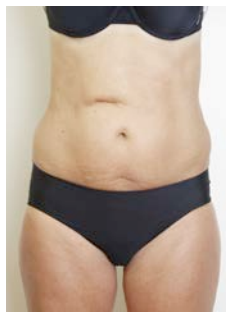
ned mig. Då riskerar jag ju att se ut som en gammal trött blodhund när underhuds- fettet försvinner, förklarar hon.

Därför har Pia beslutat att prova fettfrysning (Cryopolys coolshaping) på Stureplanskliniken i Stockholm. Hon är både förväntansfull och skeptisk på samma gång.

– Funkar det är det ju en fantastisk quick fix. Men det låter faktiskt lite för bra för att vara sant. Fast jag tror på spöken om jag ser dem och vill ge det här en chans. Det ska bli spännande! ●

PIAS BEHANDLING

forts



mindre jämfört med utgångsläget och är betydligt mindre synligt.

midjan har hon blivit tre centimeter smalare. Kärlekshandtagen har krympt till hälften, hullet mäter nu 2,4 centimeter

Trots att Pia bara har minskat i vikt med ett kilo under de här månaderna, ser hon slankare och mer slimmad ut.

– Jag är jättenöjd med resultatet. Inte nog med att jag har blivit av med överskottsfettet. Dessutom blev fettfrysningen en spark i baken att ta mig i kragen och äta lite mindre, dra ned på vinkonsumtionen och röra mig mer. Jag har kommit in i en bra spiral, säger Pia. ●

SÅ HÄR ÄNDRADES PIAS MÅTT

OMKRETS RUNT MAGEN DÄR DEN ÄR SOM STÖRST

- Före fettfrysningen: 90 cm
- Efter första frysningen: 91,5 cm
- Efter andra frysningen: 87 cm

FETTÖVERSKOTT PÅ KÄRLEKSHANDTAGEN, VÄNSTER MIDJESIDA

(Fettöverskottet mäts genom en särskild måttsticka som nyper tag om hullet, så kallat pinchtest.)

- Före fettfrysningen: 5 cm
- Efter första frysningen: 3 cm
- Efter andra frysningen: 2,6 cm

KÄRLEKSHANDTAG HÖGER SIDA

- Före fettfrysningen: 4,5 cm
- Efter första frysningen: 3,5 cm
- Efter andra frysningen: 3,0 cm

ÖVERSKOTTSFETT PÅ MAGEN UNDER NAVELN

- Före fettfrysningen: 4,0 cm
- Efter första frysningen: 2,0 cm
- Efter andra frysningen: 1,6 cm

VIKTEN

- Vid första frysningen: 69 kilo
- Vid andra frysningen: 70,8 kilo
- Efter andra frysningen: 68 kilo

PIA 3 MÅNADER SENARE:
"JAG ÄR FORTFARANDE SMAL OCH FIN!"

SÅ HÄR FUNKAR FETT-FRYS

Här svarar Pyra Haglund, läkare och vd för Stureplanskliniken, på våra frågor om att frysa bort fett.

Vilka områden är bäst att behandla?

– Fettfrysning är ingen bantningsmetod, utan en metod som behandlar punktfetma och minskar underhudsfettet på exempelvis mage och lår. Armar och vader är också tacksamma områden där det ofta inte går att få bort överskottsfett med träning och kost.

Kan jag frysa bort min dubbelhaka?

– Nej, ansikte och haka är områden där frysningen inte fungerar eftersom det ännu inte finns några handstycken som passar på de områdena. Det går inte heller att fettfrysa ställen där hudens elasticitet är dålig, då riskerar du ett fullt resultat med rynkig överskottshud efteråt.

Hur många gånger behövs för att få resultat?

– För de flesta räcker en gång, men ibland måste man göra om behandlingen. Cirka 25–45 procent av underhudsfettet försvinner.

Fördelar fettet om sig så att jag riskerar att bli tjockare någon annanstans?

– Nej, alla fettceller dör av kylan och de kan inte återbildas.

Varför ska jag välja frysning istället för fettsugning?

– Fettfrysning är idealiskt för behandling av små fettkuddar på fel ställen, medan fettsugning kan behövas om man vill ta bort större mängder fett. Framför allt innebär frysningen att du slipper operation med narkos och de risker för blödningar, infektioner och blodpropp som följer med ett kirurgiskt ingrepp.



Fett på magen går bra att frysbehandla, men metoden funkar inte för ansiktet.



– Ingen bantningsmetod, säger läkaren Pyra Haglund om fettfrysning.

Hur ska jag leva efteråt?

– Träna och äta sunt – men det finns inga särskilda förhållningsorder. Du behöver ingen sjukskrivning.

Vad är det värsta som kan hända?

– Precis efteråt blir det behandlade partiet ofta hårt och rött efter vakuumsuget. En patient av 20 får känselbortfall, men känseln återkommer. Det är viktigt att behandlaren lägger kuddarna symmetriskt och reglerar vakuumtrycket till rätt nivå. Annars kan du se sned och onaturlig ut efteråt. Det är väsentligt att inte slarva med att lägga på glukolgel för att skydda huden mot kylskador.

Vad ska jag tänka på när jag väljer en klinik som utför fettfrysning?

– Var noga med att välja en medicinsk klinik med sjukvårdsutbildad personal. Se till att du får ett kvitto efteråt och försäkra dig på förhand om att kliniken har en ansvarsförsäkring. ●

FETTCELLERNA DÖR AV KYLA

Fettceller är mycket känsligare för nedfrysning än andra vävnader i kroppen och dör vid -8 grader. Behandlingen, cryolipolys, görs genom att man suger in fettdepån i ett munstycke med vakuum och kyler ner fettcellerna under en timme. Resultatet blir att fettcellerna långsamt dör genom så kallad apoptos, naturlig celldöd, medan all annan vävnad såsom hud, nerver och muskler inte påverkas. Under 1-2 månader efter behandlingen försvinner fettcellerna successivt och behandlingsresultatet består för gott. Det går att behandla två områden samtidigt. En fettfrysning tar cirka en timme.

VAD KOSTAR DET?

- Från 3 000 kronor och uppåt.

OMRÅDEN SOM KAN FETTFRYSAS

- **Änglavingar**, området under behåbandet på ryggens utsida.
- **Magen**, både den övre och undre delen.
- **Kärlekshandtagen**, det vill säga överskottsfett i sidorna på midjan.
- **Låren.**
- **Insidan av knäet.**
- **Vaderna.**
- **Armarna.**
- **Höfterna.**