**Инфракрасный свет лечит кости и избавляет от целлюлита**

Теги: [женщины](http://www.newsland.ru/index/news/tag/13264/), [ученые](http://www.newsland.ru/index/news/tag/100327/), [исследования](http://www.newsland.ru/index/news/tag/100546/)



*Воздействие инфракрасного света на бедра и ягодицы женщины во время тренировки снижает потерю костной массы, связанной с остеопорозом. К такому выводу пришли бразильские ученые из Федерального университета города Сан-Карлос (Federal University of Sao Carlos), пишет The Daily Mail.*

Специалисты в течение года наблюдали за 20 женщинами в период постменопаузы в возрасте от 50 до 60 лет. Никто из участниц исследования не принимал препараты заместительной гормонотерапии (ЗГТ) и не страдал никакими заболеваниями. Их разделили на 2 группы (по 10 человек в каждой). Первая группа занималась на беговой дорожке 2 раза в неделю по 45 минут при инфракрасном излучении, вторая придерживалась аналогичной схемы, но без светового воздействия.

По словам ученых, мощные светодиоды были установлены на двух алюминиевых пластинах и испускали красный свет, направленный на целевые области тела женщин – бедра и ягодицы. Эксперты сравнили состояние их костной ткани до и после тренировок и обнаружили, что женщины, которые занимались без воздействия излучения, потеряли значительную костную массу (2,5%) в области бедренной кости в течение 12 месяцев. У других женщин подобных изменений не было зафиксировано.

Исследователи отмечают, что сочетание физических упражнений и инфракрасного света способствует формированию костей. Данное явление говорит о возникновении такого феномена, как "пьезоэлектрический эффект". Он происходит, когда электрический заряд образуется в кости (из-за стресса от давления или вибрации) и притягивает остеобласты - молодые клетки костной ткани, за счет которых кость растет изнутри и восстанавливается при переломах.

Ученые также сообщили, что у женщин из первой группы наблюдалось сокращение целлюлита. Инфракрасный свет расширяет сосуды, улучшает циркуляцию крови, увеличивает снабжение тканей кислородом и помогает устранить эффект "апельсиновой корки".

Британский пластический хирург Патрик Маллучи из Университетского колледжа Лондона (University College London) заявил о необходимости проведения масштабного исследования: "Замечательно, что люди ищут разные способы лечения. Но необходимо провести масштабное исследование с большими группами добровольцев. Нужно подтвердить значимость полученных результатов".

Источник: [pronowosti.ru](http://www.pronowosti.ru/archives/2141)

http://www.newsland.ru/news/detail/id/891958/