

SENTIRSE BIEN

Productos para combatir la celulitis

**Retinol anticelulítico de Roc.**

Reduce el volumen en la zona de celulitis y reafirma la piel de naranja gracias al Forskolin, cuya acción es quemar grasa. Precio: 36 € (2 unidades)

**Cellu/reverse especial vientre-cintura de Elancyl.**

Liporreductor que corrige la celulitis de la zona abdominal, caracterizada por la tendencia al almacenamiento, la falta de firmeza y el mal drenaje. Precio: 29,50 €

**Fitness gel de Natura Bissé.**

Gel frío corporal quemagrasas. Es un tratamiento reductor y anticelulítico para perder volumen. También actúa como relajante muscular para piernas cansadas. Precio: 36,50 €

**Specificque Sculpt de Montibello.**

Crema anticelulítica con corallina oligoenergía, que convierte la grasa en energía. Elimina la celulitis y previene su formación. Precio: 32,80 €

**Gel anticelulítico 2.20 E'lifexir de Phergal.**

Sus activos liposomados eliminan la grasa durante el día y sus ingredientes drenantes mejoran la circulación y la eliminación de toxinas por la noche. Precio: 21,95 €

La **celulitis** amenaza a la estética, máxime cuando la moda y el clima conllevan exponer más el cuerpo. Por fortuna, hay muchos modos de combatirla

Enemigo con piel de naranja

FRANCINA RAMONET
Barcelona

La celulitis no es un problema moderno y ya en las civilizaciones clásicas las obras pictóricas y escultóricas de figuras humanas con celulitis se entremezclaban con los cuerpos ideales de medidas perfectas preconizados por los griegos. Siglos más tarde, los desnudos de los grandes maestros seguían mostrando cuerpos con celulitis. *Las tres Gracias* de Rubens es una pintura que reúne la expresión de los cánones de belleza del siglo XVII.

Pero las modas cambian y hoy en día, al quedar el cuerpo más al descubierto, la celulitis se ha hecho más patente, por lo que la mejora de la silueta es más importante que en otros tiempos. Es el cuerpo el que modela el vestido y no el vestido el que conforma el cuerpo.

La celulitis es un problema estético básicamente femenino –afecta al 95% de las mujeres– y localizado en el tejido adiposo. Para saber si se tiene celulitis, basta con ver si la epidermis adquiere lo que se llama *piel de naranja*, que se pone más de manifiesto si se pinza suavemente una parte carnosa del cuerpo. La aparición de la celulitis tiene diversas causas: en primer lugar, factores hormonales como la actividad de los estrógenos, que favorecen la retención de líquidos; también influye la herencia (si la madre tiene celulitis, lo más probable es que la hija también tenga); una mala alimentación y unos hábitos de vida sedentarios pueden favorecer su aparición; sin olvidar que uno de los factores clave para su aceleración es una mala circulación sanguínea. Asimismo, el cansancio y el estrés repercuten en el hipotálamo, que regula, entre otras, las secreciones hormonales. Por lo tanto, el estrés se traducirá

en una retención de líquidos y en la acumulación de grasas y toxinas.

Existen tres tipos de celulitis. La blanda, de textura flácida y poco consistente, localizada en la cara interior de los muslos y brazos, a menudo acompañada de estrías; suele estar asociada a una musculatura atrofiada por falta de ejercicio o por haberse sometido a un drástico adelgazamiento. El segundo tipo es la celulitis compacta, de textura dura, que tensa la epidermis y suele ser dolorosa al tacto, frecuentemente localizada en la mitad inferior del cuerpo, en la cara posterior externa de los muslos y la cara interna de las rodillas. Habitualmente la tienen jóvenes con sobrepeso y es la que responde mejor a los tratamientos. Por último, está

la celulitis edematosa, que presenta signos de insuficiencia circulatoria y linfática de los miembros inferiores (varices, sensación de pesadez, fatiga, calambres...).

Para tratar la celulitis, de entrada hay que seguir normas dietéticas saludables, como tomar alimentos ricos en vitamina C o frutas como la uva, la piña o el pomelo, que disuelven la grasa. El té verde ayuda a eliminar el exceso de fluidos, y los alimentos ricos en vitamina E mejoran la circulación sanguínea. Beber dos litros de agua al día facilita la eliminación de toxinas.

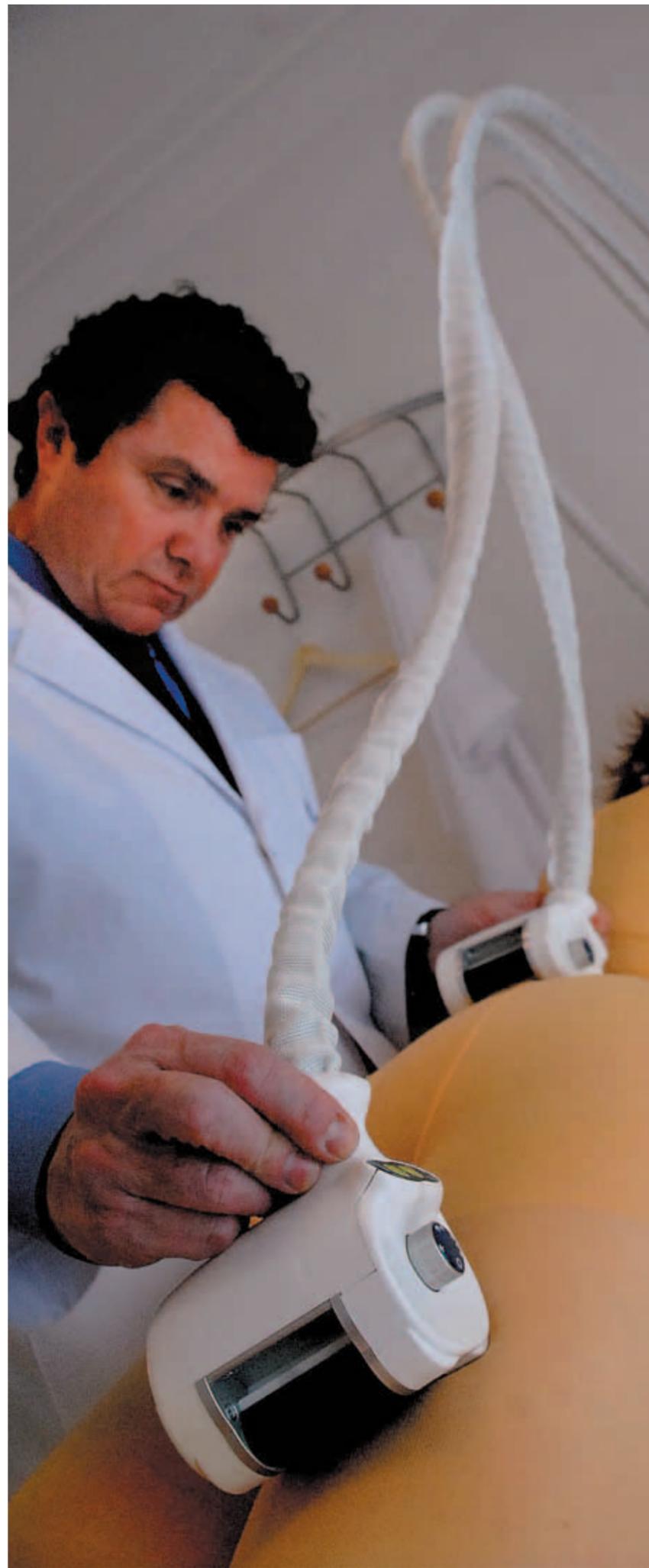
Si se desea hacer dieta, hay que optar por las bajas en calorías y ricas en proteínas, ya que hacen perder grasa en lugar de músculo. También se debe restringir el consumo de sal y de café –propician la retención de líquidos– y tomar tisanas. Es aconsejable prescindir de azúcares refinados, miel, mermelada o dulces porque son muy calóricos y dificultan la absorción de proteínas. En la lista de productos que evitar también están el alcohol y el tabaco –este último impide la oxigenación de las células y provoca trastornos circulatorios–. Asimismo, hay que comer carnes ricas en proteínas –pero no en grasas (carnes rojas)– y verduras. El pepino tiene propiedades diuréticas que afianzan los tejidos. Hay que controlar el estreñimiento tomando alimentos ricos en fibras.

Respecto a las técnicas terapéuticas, el drenaje linfático es un sistema de masaje suave que estimula la circulación de la linfa y contribuye a eliminar toxinas y prevenir los nódulos grasos. Otra técnica es la mesoterapia, que consiste en aplicar unas inyecciones en la zona que tratar con el fin de depositar en el interior de la dermis un preparado de sustancias que disuelven la celulitis y la acumulación de grasas. También existe la lipoesculptura tridimensional, un

EL EQUÍVOCO

Sobrepeso y celulitis

■ No es lo mismo el exceso de peso que la celulitis, ni se combaten del mismo modo. Si bien las personas obesas tienen una mayor tendencia a la celulitis, una persona delgada también puede sufrirla. El sobrepeso se suele deber a grasa acumulada que puede ser relativamente fácil de eliminar con dieta adecuada. En cambio, la celulitis es una perturbación del tejido subcutáneo por el mal funcionamiento de la microcirculación sanguínea. La consecuencia es una acumulación localizada de líquidos y grasa que da origen a los nódulos celulíticos que forman esos bultitos que se ven bajo la piel.



El doctor Vila-Rovira durante una sesión de aplicación del sistema Icoone



Crema aceite Bamboo de Gerard's. Rica en principios activos y nutrientes, proporciona tono mientras combate la celulitis y las grasas acumuladas. Precio: 59 €

Extreme de Vital-Robert de OTC Ibérica. Su fórmula avanzada contiene principios activos y extractos vegetales que destruyen la grasa y tienen un efecto de drenaje que elimina líquidos. Precio: 29 €



XAVIER CERVERA

INTERVENCIONES

Información correcta y garantía total

Los tratamientos médicos de estética, ya sean retoques o intervenciones más complejas, son prácticas médicas que demandan una seguridad y una garantía que hay que conocer y que se deben exigir. Puede acudir a la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (Semcc, www.semcc.com) para elegir el centro o el profesional que merezca la más absoluta confianza. La Semcc recomienda acudir a un centro con el máximo número de referencias, ya que muchas veces la publicidad puede ser engañosa y elude u oculta posibles riesgos. Se debe exigir ser atendido por un médico y no por personal auxiliar o comercial. Confirmar que el centro al que se acude posee, en lugar visible, la autorización correspondiente, adecuada a la actividad que realiza y que es imprescindible en el caso de cirugía. Hay que fijarse en las instalaciones más allá de la decoración.

Hay que recordar que la titulación de un profesional debe ir ligada a una experiencia notoria, por lo que se debe consultar en el colegio provincial de médicos o en las sociedades científicas del sector si se presentan dudas respecto a la titulación y la colegiación. Debe exigirse una ficha de registro (en modelo oficial) si durante el tratamiento se ha implantado en el organismo algún material, como prótesis o rellenos. En la ficha deben constar todas las características: marca y modelo, composición, tamaño, volumen, lugar de la implantación... Nunca está de más tomarse tiempo para valorar la información recibida antes de decidirse.

Otras entidades a las que acudir para recabar información son la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (www.secpre.org) y la Sociedad Española de Medicina Estética (www.seme.org).

tratamiento quirúrgico mediante ultrasonidos que licuan y extraen la grasa sobrante y ayudan a recuperar la cintura y eliminar los michelines. Más conocida es la liposucción, una cirugía en la que se efectúan unas pequeñas incisiones en la zona celulítica por las que se introducen unas diminutas cánulas conectadas a un extractor que aspira la grasa. Esta intervención requiere postoperatorio, es dolorosa y el paciente debe conocer sus riesgos. Una de las últimas novedades es la cirugía con ondas energéticas, enviadas con un sofisticado aparato al interior del cuerpo y que disuelven los depósitos de grasa, selec-

Existen tres celulitis: la blanda, la compacta –que responde mejor a los tratamientos– y la edematosa

cionados previamente mediante un escáner. Cuando la celulitis es muy abundante, puede actuarse de forma más radical. En estos casos es imprescindible la intervención de un médico especializado.

Pero no todo es cirugía. También existen aparatos gimnásticos, como Power-Plate, una máquina de microimpactos controlados que tonifican, reactivan la musculatura por vibrooscilación y generan un mayor aporte de oxígeno; o Icoone Médico, un utensilio que destruye los nódulos de grasa enquistados y que favorece la microcirculación, de modo que regenera y alisa la piel.

Direcciones

Doctor Ramon Vila-Rovira
Institut Vila-Rovira (Teknon)
Tel. 93-393-31-28
www.vilarovira.com

Doctor Vicente Paloma
Centro Médico Teknon
Tel. 93-393-31-81
www.esteticateknon.com

Doctora Virginia Vicario
Clínicas Vicario
Tel. 93-209-77-99
www.vicario.net

Doctora Pilar Gobantes
Bios Barcelona
Tel. 93-238-81-66
www.biosbcn.com

Doctora Nuria Espauella
Centro Espauella
Tel. 93-323-83-05
www.informativos.net

NUTRICIÓN

Merienda, no es sólo cosa de niños



CORBIS

Una alternativa en la merienda es tomar yogur y fruta

MAGDA CARLAS
Barcelona

Es curioso. No tenemos ninguna duda a la hora de dar a los más pequeños un tentempié a media tarde, de la misma manera que durante nuestra infancia la merienda fue probablemente algo incuestionable. Lógico, de la comida a la cena siempre hay unas cuantas horas y no hay que dejar que los niños, que además deben crecer, sientan el estómago vacío. Sin embargo, cuando se trata de adultos parece que estar cuatro, cinco, seis o siete horas sin probar bocado sea obligado y no conlleve problema alguno. Hay muchísimas personas que permanecen en ayunas desde la comida de las dos hasta la cena, que con mucha suerte será a las diez. Y esto, aunque pueda parecer banal, tiene su importancia. En un momento en que la obesidad no para de aumentar, puede ser muy útil fijarnos en los pequeños hábitos cotidianos que contribuyen imperceptiblemente pero de forma efectiva a engrosar este problema. La falta de merienda es, sin duda, uno de ellos. En muchos hogares se llega a la hora de la cena con un hambre voraz e implacable, y eso, aunque lo de crecer que lejos, produce cenas pantagruélicas y picoteos múltiples con la correspondiente repercusión en la energía total de la dieta. Todo lo anterior puede evitarse si se llega a la cena sin urgencias gastronómicas. De ahí la importancia de la merienda.

Claro está, se trata también de que el tentempié o merienda sea adecuado a cada persona. No es lo mismo una merienda de una persona de 20 años que la de una de 60. Ni ha de ser la misma merienda la de una persona que ha tomado un menú consistente a mediodía que la de una que simplemente ha tomado un bocado improvisado.

En cualquier caso, las fórmulas de meriendas son múltiples, pero para una persona adulta

de vida sedentaria y cena tardía las siguientes pueden ser buenas meriendas:

- sándwich de pan integral con queso magro, jamón, atún, etcétera;
- yogur + una pieza de fruta fresca;
- 20-35 g de frutos secos;
- leche semidesnatada con cereales integrales.

Evidentemente, no hay que hacer ascos a una ración esporádica de tarta o bollería, pero mejor que sea casera y la ración discreta. Además, para que la merienda en cuestión tenga más poder saciante es aconsejable acompañarla de una infusión o de unos 300 cc de agua.

Si estamos fuera de casa y el trabajo obliga, pueden ser prácticas las barritas de cereales, unas galletas integrales o incluso un yogur líquido. Sea como sea, la cuestión es evitar la sensación de apetito y llegar a la cena con cierta tranquilidad.

Algo tan simple como la merienda puede ser una ayuda efectiva para evitar sobrepesos y sobre todo para llegar a la noche con un rendimiento físico y mental mucho mayor. En definitiva, esta ingesta olvidada puede ser tan interesante para una dieta equilibrada como un buen desayuno.

Por cierto, quienes hayan empezado ya el maratón de la pérdida de peso preveraniega, prueben a dejar el postre de la comida y utilicenlo después como merienda.

La sugerencia

Una merienda clásica

Untar dos rebanadas de pan integral (50 g) con tomate, aderezarlas con media cucharada de aceite virgen y recubrir las con unos 20 g de jamón ibérico. Es un placer exquisito, rico en hierro (el jamón es rico en hierro y la vitamina C del tomate favorece su absorción) y con menos de 250 kcal, bastante más ligero que una ración de cualquier tarta.