

TELEVA

DESAYUNO, BRIDGE Y FOTOS DE MODA CON LOS **BORBÓN DOS SICILIAS** EN SU CASA DE PARÍS

EN PORTADA **Riley Keough** LA NIETA DE ELVIS

BELLEZA EL CUERPO ES LA NUEVA CARA *de los 20 a los 60 y más*

DESLUMBRANTES

SUZY AMIS CAMERON La activista de "una comida vegana al día"

ELVIRA LINDO "El año del sosiego"

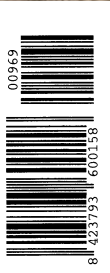
LA CAMISA MASCULINA **REINVENTA EL ARMARIO**

+ VESTIDOS DE FLORES

¡ES UNA NUEVA MODA!

EL GRAN DESAFÍO **2020** ¡ES UN NUEVO TIEMPO!

Nº 969 • ENERO 2020 • 4,95 €



Cuerpazo

A CUALQUIER EDAD

Es un hecho, cada vez invertimos más tiempo y dinero en cuidar nuestro cuerpo. Incluso más que el rostro (*the body is the new face*, que dicen los americanos). Y eso que hacerlo requiere planificar: una dieta concreta, practicar deporte, tratamientos en cabina y buena cosmética en casa. Analizamos, de cada década, lo que le pasa a tu cuerpo y trazamos un plan a tu medida.

—Mamen Ruiz Puertas.

El furor *fitness* y *healthy* ha puesto el foco en el cuerpo y, en las consultas dermatológicas y clínicas estéticas, los tratamientos corporales empiezan ya a superar a los faciales. ¿Has notado como los gimnasios urbanos se multiplican casi en la misma manzana? Según el informe anual del Mercado Europeo del Fitness y la Salud 2018 de EuropeActive y Deloitte, hay 5,2 millones de personas apuntadas a un gimnasio en nuestro país, y el negocio de los centros deportivos en Europa facturó más de 27.200 millones de euros durante 2018. Este culto al cuerpo (en Estados Unidos en los corrillos médicos se dice que *the body is the new face*), se ve avalado por la moda deportiva, la fiebre por la alimentación y, en definitiva, una clara tendencia por cuidarnos y vernos bien. Sin embargo, Patricia Soley-Bertrán, doctora en sociología del Cuerpo y la identidad, opina que “las mujeres siempre se han cuidado”, y considera que se debe a que “en el reparto de roles tradicional, la masculinidad se asocia con la razón, la inteligencia, la sobriedad en el vestir... Mientras que la feminidad se vincula con la emoción, el coqueteo, el adorno y el cuerpo. Esta asociación de la feminidad con la belleza, el cuerpo o el atractivo sexual, es parte del reparto simbólico que se hace en nuestra sociedad” explica Patricia, que fue premio Anagrama de Ensayo 2015 por su obra *¡Divinas! Modelos, poder y mentiras*. Sin duda, Soley-Bertrán hace diana en su apreciación. Pero el reparto existe y los actos lo avalan. La Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) asegura que el número de tratamientos médico-estético corporales que se han realizado los españoles ha aumentado en el último año un 10% en 6 años, con un gasto medio por persona de 900 €/año. Vamos por décadas.

A los 20

Boom de colágeno, pero también celulitis

A esta edad “comienza a aparecer la celulitis debido a la propia evolución hormonal”, afirma la dra. María Marcos, del grupo Pedro Jaén. Seguro que te suena: pequeñas acumulaciones de grasa que se instalan en caderas, muslos e incluso glúteos. “Los estrógenos incrementan la retención de líquidos, y la progesterona aumenta el acúmulo de grasa”, confirma esta dermatóloga. Cuanto antes empieces a tratarla, mejor. Silvia Oliete, fundadora de los centros Blauceldona, recomienda hacerlo con sesiones de drenaje con botas de presoterapia combinado con drenaje linfático manual. La dra. María Marcos, del grupo Pedro Jaén, propone un tratamiento intensivo con las ondas de choque *AWT Storz*. Además, en esta década, las redes sociales juegan un papel fundamental y,

como advierte la socióloga Patricia Soley-Beltrán, “suponen un grano más en esta cultura visual en la que vivimos”. Como ventaja, las veinteañeras tienen en niveles más altos la hormona estradiol, que como explica la dra. Débora Nuevo, de la Clínica Neolife, es la que incrementa la producción y recambio continuo de colágeno, elastina y ácido hialurónico. ¿Lo malo? Que no piensan en el largo plazo. Como con la alimentación. “A esta edad le dan poca importancia, comen desordenadamente, sin horarios fijos y abusan de la comida rápi-

da”, explica Leticia Carrera, directora y experta en nutrición del centro Felicidad Carrera. Para poner orden recomienda hacer cinco ingestas al día en las que se incluyan carbohidratos de absorción lenta, como legumbres, pasta y cereales, aumentar el consumo de frutas y verduras, así como alimentos ricos en fibra (25-30 g/diarios), sin olvidar beber agua, entre 1,5 y 2 litros diariamente. Y para prevenir la celulitis “deben evitar las grasas saturadas, animales o vegetales, como los aceites de palma o coco, así como el azúcar”, recomienda.

El ejercicio, realizado de manera regular, es otro hábito que deben incorporar de por vida. Desde el gimnasio Arsenal Femenino Madrid recomiendan entrenamiento de alta intensidad, el *ciclo indoor* (45 minutos pedaleando al ritmo de la música), sesiones de boxeo o clases de zumba, donde se queman calorías al son de ritmos latinos. (Botas de presoterapia en centros Blauceldona, 25 € sesión, y drenaje linfático manual 58 €. Ondas de choque *AWT Storz* en Grupo Pedro Jaén, 80 €, sesión).

A los 30

Reafirmar el abdomen y el pecho

Los tratamientos más demandados en esta década también son los anticelulíticos, con un 74,6 por ciento, seguido de los reafirmantes, según un estudio que acaba de presentar la SEME. Sin duda estos porcentajes guardan relación con los embarazos y su recuperación. De hecho, la edad media en que las españolas tienen hijos se sitúa por encima de los 32 años, según el Instituto Nacional de Estadística.

Por eso, los problemas corporales como el exceso de volumen, las fluctuaciones del pecho, las estrías y la flacidez constituyen las mayores inquietudes de las treintañeras. “Es una etapa de grandes cambios en el organismo y de incremento de las necesidades nutricionales”, afirma Leticia Carrera. Durante el embarazo aumentan los requerimientos energéticos a 2.600 kcal/día y hay ciertos nutrientes con necesidades especiales, como el calcio, cuya ingesta debe ser de 1.200 mg/día, que se traduce en cuatro raciones diarias de lácteos. El hierro también hay que controlarlo durante el periodo de gestación. “Para mantener los depósitos de ese mineral en el organismo, es importante aumentar la ingesta de vitaminas C y A, además de evitar el café, té, y bebidas carbonatadas”.

Tras el parto, sin prisa pero sin pausa, hay que recuperar la figura, y para

conseguirlo, el ejercicio es uno de los mejores aliados. Cada cuerpo y cada embarazo son diferentes, así que durante la fase de recuperación, poco a poco, hay que ir trabajando las zonas que más se han alterado para tonificarlas y fortalecerlas. Después, ya estarás lista para incorporarte a las actividades que más te gusten, como el G.A.P, para conseguir unos glúteos de acero, o cualquiera de las modalidades de baile.

Si el ejercicio lo combinas con tratamientos de cabina, acelerarás la recuperación. “Hay que reducir la grasa localizada y reafirmar el abdomen”, señala Leticia Carrera. Esta experta propone el *Body FX*, un tratamiento intensivo para reducir gra-

sa localizada en abdomen, caderas y flancos. El protocolo es de 5 sesiones, una cada dos semanas.

El pecho es otra de las zonas clave a esta edad por las fluctuaciones de volumen que sufre. Carmen Navarro recomienda el sistema *Zionic*, que combina en un mismo dispositivo, un sistema de masaje activo rotacional profundo con una radiofrecuencia resistiva. “Este equipo remodela, tonifica y reafirma el pecho”, dice esta experta. Recomienda 8 sesiones, 2 por semana. Tras concluirlo, se valora la periodicidad de las sesiones de mantenimiento. (*Body FX* en Centros Felicidad Carrera, 5 sesiones 1.300 €). *Zionic* en Carmen Navarro, 82 € sesión).

Es una etapa de grandes cambios en el organismo a causa de la maternidad y del incremento de las necesidades nutricionales. Calcio, hierro, vitaminas y la práctica de deporte habitual (ojo al suelo pélvico y el pecho) serán tus aliados

A los 40

Trabajar la fuerza y atajar la flacidez

A partir de esta edad, la piel pierde un 1% de colágeno cada año, componente fundamental para mantenerla firme. Así que, cumplidos los 40, la piel y el cuerpo te delatan, reflejan los cuidados que les has prestado a lo largo de tu vida o, por el contrario, cómo los has descuidado o, incluso, maltratado. Además, “las hormonas sexuales se producen en mucha menor cantidad, lo que se traduce a nivel corporal en dos cambios fundamentales: acúmulo de grasa en abdomen, caderas y muslos y disminución de masa y tono muscular, con la consecuente flacidez cutánea”, sentencia la dra. María Marcos. Esta opinión es compartida por la dra. Débora Nuevo, especializada en medicina *antiaging*, que advierte que en esta década se produce un adelgazamiento de las tres capas de la piel y un incremento en la distribución subcutánea la grasa. A esto también contribuye el descenso en los niveles de testosterona, que facilitan el depósito general de grasa, siendo más complicado al aumento del tono muscular.

Pero las señales de alerta continúan, porque en esta década tienes que tener conciencia de tus huesos y buscar actividades para prevenir la osteoporosis y la artritis. Desde Arsenal Femenino Madrid recomiendan actividades deportivas como el trabajo de fuerza, tanto en sala de *fitness* como en clases, dirigidas a tener una musculatura fuerte. También el entrenamiento en suspensión, para tener un core fuerte, así como las clases de suelo pélvico e hipopresivos, para potenciar la fuerza y control de esta zona y evitar riesgo de pérdidas de orina.

En esta década las dietas de adelgazamiento ya no funcionan como años atrás y cuesta mucho deshacerse de los kilos que sobran. Además, “debemos preparar nuestro organismo para los cambios hormonales futuros”, advierte Leticia Carrera. Aconseja aumentar la ingesta de antioxidantes para combatir el daño de los radicales libres. Están presentes en frutos rojos, nueces, coles, cítricos, el aceite de oliva virgen extra y

el aguacate. También es recomendable incrementar el consumo de alimentos ricos en omega 3 y cuidar la flora intestinal con yogur, kéfir o kombucha. Las cinco comidas al día son imprescindibles, pero “hay que tratar de ingerir sólo proteínas a partir de las seis de la tarde, te ayudará mucho en el control del peso”, dice Leticia.

El principal problema estético a tratar en esta década “es el aumento de grasa localizada y la flacidez que ya aparece en distintas zonas y desdibujan los contornos”, opina Myriam Yébenes, directora del instituto de belleza y medicina estética Maribel Yébenes. Y para combatir estos frentes, propone el tratamiento *Coolsculping*, mediante el cual se congelan las células adiposas ayudando al cuerpo a que las eli-

mine de forma natural. Recomienda un mínimo 2 sesiones, dejando un intervalo de 6 semanas entre ambas.

Paz Torralba, propietaria de los centros The Beauty Concept, recomienda ser más constantes que nunca, tanto en los tratamientos en cabina, como en la dieta y el ejercicio. Ella apuesta por la tecnología de la radiofrecuencia Indiba, que sesión tras sesión, reafirma los tejidos, reduce la celulitis y elimina los cúmulos de grasa. El protocolo son 10 sesiones, la primera semana se hacen dos, y después, una semanal. Tras la valoración final del tratamiento, se indicará la periodicidad de las sesiones de mantenimiento. (*Coolsculping* en Maribel Yébenes, desde 1.000 €. Indiba en The Beauty Concept 140 € sesión o bono 10 sesiones, 1.300€).

A partir de los 50

Llegar con 2 kilos de menos y bien musculada

Qué tienen en común, Julianne Moore, Jennifer López, Salma Hayek o Sandra Bullock? Todas ellas han superado los 50, la menopausia y siguen estando estupendas. Afortunadamente el peso del estigma asociado a la vejez en esta etapa de la vida está desapareciendo poco a poco. “Estamos cambiando nuestra actitud, desdramatizando la menopausia y viviéndola con tranquilidad, igual que cuando te viene la primera regla”, asegura Patricia Soley-Beltrán. Sin embargo, todavía queda por hacer: “sociológicamente las mujeres de esta edad están ahí, pero desaparecen de la visibilidad. No están representadas”, reconoce esta experta, e insiste que “faltan modelos de belleza en edad madura”.

La esperanza de vida de las españolas es de 86 años, según los últimos datos del INE (Instituto Nacional de Estadística), por lo que superado el climaterio, quedan nada menos que alrededor de 30 años de vida por delante. “Tras la menopausia las mujeres tienen tiempo, todavía son jóvenes, activas y con poder adquisitivo”, explica esta doctora en Sociología.

A partir de los 40 años la piel pierde un 1% de colágeno cada año (esta cifra aumenta al 2% cuando superas los 50) y las hormonas disminuyen, lo que favorece el acúmulo de grasa en abdomen, muslos y caderas

Hay que romper con los mitos y las ideas preconcebidas que rodean a esta edad. “Ahora la que tiene el nido vacío está contenta. Claro que te tienes que cuidar más, porque te vas haciendo más mayor, pero lo mismo les ocurre a los hombres”, concluye Soley-Beltrán.

En una ocasión escuché decir a un experto: “que la menopausia te pille con dos kilos de menos y bien musculada”. ¡Tenía toda la razón! Y es que el brusco descenso hormonal provoca, entre otros muchos efectos, aumento de peso y de la grasa corporal, además de la pérdida de masa muscular y ósea. Si no has sido previsora y te has cuidado antes de llegar a la menopausia, sus efectos pueden ser demoledores sobre tu anatomía. Para empezar, en el climaterio, la pérdida anual de colágeno se eleva al 2%, con sus consecuencias nefastas sobre la firmeza y elasticidad de la piel. “A partir de los 50 años se calcula que el nivel de estrógenos y progesterona es hasta un 50% menos que a los 20. Esta caída produce, además de todo lo citado en la década anterior, un aumento mucho más significativo del estrés oxidativo, que condiciona una pérdida de tono y aumento de la distensibilidad de la piel”, explica la dra. Débora Nuevo.

La firma cosmética Somatoline realizó el año pasado un estudio para saber qué es lo que más preocupaba estéticamente a las mujeres en cada década, con resultados sorprendentes. Para las de 50 años, su mayor quebradero de cabeza es la celulitis, con un 53 por ciento,

seguido de la flacidez, con un 37 por 100, mientras que la grasa localizada sólo inquietaba al 33 por ciento. Un estudio reciente que ha realizado la SEME corrobora los datos anteriores: la mitad de las consultadas reconoce que se ha hecho un tratamiento para combatir la celulitis, frente al 26 por 100 que ha optado por los reafirmantes.

En el ejercicio, el objetivo es la fuerza, tu mejor aliado antiedad. Un cuerpo fuerte envejece más despacio, conserva mejor los huesos y se mueve mejor”, sostiene Fer González. Así que es muy importante que hagas trabajo de fuerza. Además, debes practicar actividades físicas de intensidad moderada como el *jumping*, clases en una cama elástica, en las que puedes saltar y brincar sin que tus articulaciones sufran. El yoga y el taichí te aportarán un plus de flexibilidad, además de ayudarte a mantener el equilibrio entre cuerpo y mente.

El ejercicio físico a los 50 es fundamental para mantener la masa ósea y muscular. Pero también es muy importante cuidar la alimentación. Leticia Carrera nos recomienda disminuir el consumo de grasas saturadas y colesterol, como los embutidos, la bollería industrial y los lácteos enteros. Modera la ingesta de sal y alimentos procesados, que suelen llevarla en exceso. En cuanto al consumo proteico es conveniente una dieta más rica en pescado que en carne y, además, cubrir las necesidades diarias de calcio (lácteos, frutos secos y vegetales con calcio) y vitamina D.

En cuanto a los tratamientos en cabina, las expertas consultadas reconocen que a partir de los 50 los brazos son el foco. “La cara interna de esta zona sólo tiene un 30 por 100 de tejido conectivo, sobre todo en los septos gruesos que son los que mantienen el tono cutáneo a nivel del tejido graso y su anclaje en la dermis”, explica la Dra. Josefina Royo, codirectora del IML de Madrid. La solución que propone para paliar este problema es *Renuvion*. Este tratamiento consiste en introducir una cánula milimétrica, debajo de la piel, para disparar helio ionizado, que tiene la capacidad de tensar tanto los tejidos dérmicos y subdérmicos. Consigue una retracción cutánea y fibro septal sin precedentes, capaz de activar hasta un 66 por 100 el colágeno y re-anclar la hipodermis al músculo.

Otra zona muy crítica en lo que a flacidez se refiere es la cara interna de los muslos. La Dra. Vanessa de San Gregorio, del grupo Pedro Jaén, recomienda la aplicación de hilos tensores *Princess de PDO* en esta zona, siempre y cuando la flacidez sea leve.

(*Renuvion*, en IML, 3.200€. Hilos tensores *Princess de PDO*, Grupo Pedro Jaén, 1.000 €).



Congelar las células adiposas para ayudar al cuerpo a eliminarlas, colocar hilos tensores en la cara interna de los muslos o realizar “disparos” con cánula de hielo ionizado para tensar los brazos... Los tratamientos en un centro de estética son una ayuda para tener buen cuerpo a los 50