

woman

madame
FIGARO



Nº 344 mayo 2021
4,50 € Canarias 4,65 €
woman.es

especial
**SHOPPING
DENIM
SOSTENIBLE**

*Solidaridad,
diversidad,
responsabilidad...*

**GASTRONOMÍA
CON CONCIENCIA**

- *belleza* -
**LUCIR
ESPALDA**

Blanca Padilla
en PORTADA

FRANCE 6,95 € - UK & I. ITALY 6,20 € - LUXEMBOURG 4,70 € - THE NETHERLANDS 5,90 € - USA \$ 7 - CANADA CN \$ 8,90 - GERMANY 8,20 € - SWITZERLAND 10,75 - BELGIUM 5,60 €



Gana el pulso a la CELULITIS

No entiende de edad, ni de peso. Fulminar las células grasas que esconden los antiestéticos hoyuelos no es fácil, tampoco imposible.

POR ALEJANDRA YEREGUI FOTOGRAFÍA BRUNO BARBAZAN / TRUNK ARCHIVE

a pocos meses de desnudar la celulitis y mostrar los hoyuelos bajo el sol, aumenta la sororidad entre las mujeres que la padecen, alrededor del 90 %. Hay quien la acepta con orgullo, respaldada por un aluvión de celebrities que muestran sus formas acolchadas bajo el hashtag #Bodypositivity. Aunque aún son mayoría las que activan la señal de alarma en busca de soluciones: consultan a sus amigas, acuden a internet (la palabra celulitis es de las más buscadas en Google) y se ponen en manos de un especialista para intentar echar a esta invitada pesada.

Sin tregua

Los milagros no ocurren. «Hoy por hoy no existe un tratamiento ideal curativo contra la celulitis, solo son paliativos, es decir, la mejoran mientras se utilizan. Es como cuando dejas de ir al gimnasio y los resultados se pierden. Hay que mantener el hábito toda la vida si queremos que perduren», explica M^a José Crispín, médico-estético y nutricionista de Clínica Menorca. Y es que luchar contra la textura irregular de la piel es hacerlo contra nuestra propia naturaleza desde hace milenios, cuando la evolución nos dotó de dosis extra de depósitos grasos en vientre, caderas, muslos o nalgas como reserva para alimentar a nuestros hijos incluso en periodos de

hambruna. Cuando la masa de adipocitos va ligada a problemas de retención de líquidos y de microcirculación, aumenta de tamaño porque el propio sistema venoso y linfático no es capaz de drenar sus residuos, tensando hacia abajo de la dermis las bandas o septos fibrosos del tejido que la dividen. Y los hoyitos llegan para quedarse.

Tratamiento 360°

«La celulitis afecta a mujeres de todas las edades y responde a un origen multifactorial: hormonal, hereditario, de alimentación y hábitos de vida inadecuados. Para poder tratarla y dar una solución real es necesario realizar un diagnóstico preciso y determinar en qué grado está, puesto que existen distintos tipos (dura, edematosa, extrema y blanda)», explica la doctora América Galán, de Instituto Médico Ricart. Hay que empezar cuanto antes; el tiempo juega en contra de la piel de naranja. A partir de los 40 años, la disminución de los estrógenos y del riego sanguíneo de los tejidos provocan una disminución del colágeno en las fibras del tejido conjuntivo. Estas se debilitan y el abultamiento empeora, pero «la razón principal de que la

celulitis aumente con la edad son las dietas poco saludables y el alcohol o el tabaco», señala el doctor Emilio Moreno, del equipo de Martín de Yerro Cirujanos. ¿El plan ideal? Vida activa, comida sana, combinar protocolos con regularidad y utilizar cosmética específica.

**Los
adipocitos
pueden superar
hasta 2.000 veces
su volumen
en grasa.**



**EL MASAJE
AYUDA**

Para favorecer la penetración de las cremas y el drenaje rodea los muslos con las dos manos y ejerce presión desde las rodillas. Cierra los puños y mueve con energía las muñecas haciendo círculos.

Blanda

REPARTIDA Y ESPONJOSA

Esta tipología de celulitis se identifica cuando al ponerte de pie y apretar, aparecen hoyitos. Si progresa, estos se observan a primera vista.

• **Cómo es.** Tiene consistencia gelatinosa y se caracteriza por una flacidez importante y menor grado de grasa en brazos, abdomen y piernas. Suele ser más habitual en mujeres mayores de 35 años y no tiene fácil solución.

• **Cómo tratarla.** Primero se realiza una historia clínica, «preguntar a la paciente por síntomas asociados, como dolor, pesadez de piernas, hematomas, edemas, varices... analizar el índice de masa corporal y una ecografía para valorar el estado de la grasa subcutánea y la circulación», expone la doctora M^a José Crispín, de Clínica Menorca, que recomienda infiltraciones de mesoterapia con ampollas de acción drenante, lipolítica, circulatoria y reafirmante junto con sesiones de carboxiterapia para oxigenar. Sin efectos secundarios, pueden realizarse indefinidamente. Como tratamiento de choque, recomienda 10 sesiones de cada una (60 €/sesión, clinicamenorca.com).

• **Si está avanzada.** Complementalo con la terapia dermato-funcional, muy conocida en Brasil, que trata no solo los tejidos, sino también a nivel muscular, de los nervios, las fascias y articulaciones. Consiste en un masaje profundo y lento en los puntos de retracciones posturales, además de electroterapia, vendajes con cosmética y ejercicios. En Clinique La Prairie (170 €/sesión, 10 recomendadas, cliniquelaprairie.es).

• **La dieta.** Aumenta el consumo de agua, fruta y verdura. Limita azúcar, grasas malas, carbohidratos, sal y alcohol. Una alimentación de aporte proteico bajo control médico disminuye la masa grasa y mantiene la magra (músculos, piel, huesos).

• **Ejercicio.** «Corre, camina cuesta arriba, haz bici y ejercicios de HIIT», aconsejan desde Reto 48.



**Si no se
tratan los
hoyitos, además
de aumentar,
pueden surgir
edemas y dolor.**

Cortar por lo sano

El mayor avance de los últimos años permite eliminar los hoyuelos de 3 a 5 años en una sola sesión con el tratamiento mínimamente invasivo Cellfina. Utiliza una tecnología con una microcuchilla oscilante capaz de seccionar y así destensar los tabiques o septos fibrosos que junto al tejido adiposo producen los agujeros visibles de la piel de naranja. La

candidata ideal debe tener un peso estable, celulitis y no flacidez. Precisa de anestesia local y se recomienda reposo relativo y faja durante dos semanas. A partir de 3.200 €, en Grupo de Dermatología Pedro Jaén, grupopedrojaen.com. Por otra parte, hay quien plantea la liposucción como el remedio definitivo, sin embargo, «esta intervención puede

mejorar la celulitis un poco, pero no la quita definitivamente. Con ella optimizamos la forma del cuerpo mediante la eliminación de los acúmulos de grasa y la redistribución de volúmenes, también mejoramos la flacidez», apunta el doctor Emilio Moreno, del equipo de cirujanos de Martín del Yerro (desde 6.000 €, martindelyerro.com).