



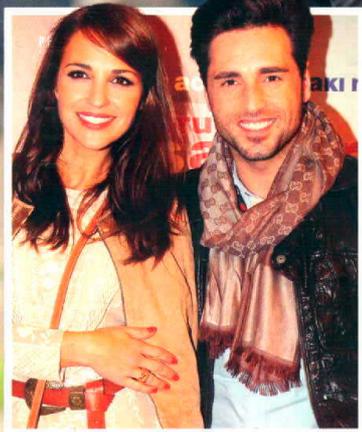
Tirada: 120.000	LOVE	Superficie: 690 cm ²	
Difusión: 98.000		Ocupación: 100%	
Audiencia: 343.000	Nacional Semanal	Valor: 21.260,00 €	
Ref: 8417215	Sociedad/Actualidad	Página: 1	1 / 1
	1ª Edición 12/04/2017		

LOVE

Núm. 293 • 12 de abril 2017

Celebraron el 81 cumpleaños del escritor recorriendo su tierra natal y subiendo al Machu Picchu

ISABEL Y MARIO DISFRUTAN DE UNA LUNA DE MIEL ANTICIPADA EN PERÚ



PAULA Y DAVID PONEN FIN A 12 AÑOS DE AMOR



CARLOTA CASIRAGHI VIAJA A NUEVA YORK CON SU NUEVA CONQUISTA, DIMITRI RASSAM

MARÍA JOSÉ SUÁREZ "PARECE QUE VIENE EN CAMINO UN NIÑO Y SE LLAMARA ELIAS"



1,80 €
www.revistalove.es
913 93 93
E 4113 0421 748071
Canarias 1,90 €



Tirada: 120.000	LOVE	Superficie: 690 cm²	
Difusión: 98.000		Ocupación: 100%	
Audiencia: 343.000	Nacional Semanal	Valor: 14.655,00 €	1 / 4
Ref: 8417209	Sociedad/Actualidad	Página: 86	
	1ª Edición 12/04/2017		

BELLEZA

Celulitis

ASÍ ACABARÁS CON ELLA PARA SIEMPRE

Es la alteración estética más común entre las mujeres: la padece al menos el 85%, y no va obligatoriamente ligada al sobrepeso. Te contamos todo lo que necesitas saber sobre la celulitis y...lo que más te importa: cómo eliminarla de una vez por todas.

TEXTO: SILVIA CAPAFONS / FOTOS: AGENCIAS

Si te preguntas qué tiene la celulitis para que nos preocupe tanto, busca la respuesta en esta cifra: la sufrimos entre el 85 y el 98% de las mujeres. También es **el motivo de que cuatro de cada diez mujeres no vayan a la playa o a la piscina en verano**, según la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética). Por eso, entre abril y junio aumentan un 200% las visitas a las clínicas de belleza en busca del tratamiento definitivo. Pero, ¿realmente existe la posibilidad de acabar con ella o solo de disimularla?

¿QUÉ ES LA CELULITIS?

No es una enfermedad, sino una patología estética que se caracteriza por la acumulación de tejido adiposo formando los clásicos "hoyuelos" o nódulos a los que también llamamos piel de naranja. **La mayoría de los hombres se libran de ella, pero las mujeres la padecen en caderas, muslos, nalgas y abdomen** a partir de la adolescencia. Según la Dra. Elia Roó, Jefa de Dermatología del Hospital Sur de Alcorcón (Madrid) y miembro de la Academia de Dermatología Española, "está presente en todas las razas, pero afecta más a la blanca. Y aunque las personas

con sobrepeso tienden a sufrirla más, no es un factor indispensable", aclara.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

No está claro: hay cuatro teorías para explicarlo, según la Dra. Roó. "Una son **los cambios estructurales cutáneos en relación con el sexo** (en las mujeres, la grasa se hernia), otra, **las alteraciones del tejido conjuntivo** (este deja de estar orientado de forma oblicua y pasa a estar vertical y la grasa "sobresale"), está la teoría de los **cambios vasculares** (retención de fluidos y entrada de menos oxígeno) y la de los **factores inflamatorios**". ¿Y cuáles son estos? Acaba de saberse que el principal es el hierro. "La acumulación de este metal en las células grasas tiene un efecto tóxico que altera el pH de la zona y produce esa inflamación, provocando un tipo de celulitis, la blanda, que es la más difícil de eliminar", explica la Dra. Paula Rosso, del centro médico Lajo Plaza.

¿QUÉ DEBES EVITAR?

En la mesa olvídate de las grasas y el azúcar, los carbohidratos simples como la pasta, el arroz y el plan blancos, porque se transforman igualmente en grasa; y también de la sal, el tabaco, el alcohol, el sedentarismo y los pantalones ajustados: **ojo con los "pitillo", porque según la Fundación Española del Corazón pueden desencadenar retención de líquidos y celulitis**, aparte de otros problemas de salud.

¿Y QUÉ CONVIENE INCLUIR?

Consumir a diario frutas y verduras en su versión cocida (en crudo generan más retención de líquidos) y el ejercicio aeróbico como nadar o correr (que mejora la circulación y quema la grasa) consiguen que la piel esté más uniforme y haya menos retención de líquidos. **La cosmética, según la Dra. Roó, no fulmina los nódulos, pero sí es un buen complemento para drenar y alisar** la epidermis. "Los activos más eficaces ▶

¡A RAYA!

Para mantener la celulitis a raya, evita los azúcares refinados y la sal. Casi el 50% de estos azúcares los tomamos a través de cereales y derivados, como le bollería, el pan, las pastas... Opta siempre por sus versiones integrales para minimizar el impacto.



Tirada: 120.000	LOVE	Superficie: 690 cm²	
Difusión: 98.000		Ocupación: 100%	
Audiencia: 343.000	Nacional	Valor: 14.970,00 €	
Ref: 8417209	Semanal	Página: 87	
	Sociedad/Actualidad		
	1ª Edición		2 / 4
	12/04/2017		

IDENTIFÍCALA... y fulmínala

• DURA

Tejido y piel se muestran tonificados. Es típica de mujeres jóvenes, delgadas y deportistas, y la más incipiente. El tratamiento: La infiltración de mesoterapia+carboxiterapia la mejora mucho.

• FLÁCIDA

El tejido está blando y se balancea. Acompaña a las que no hacen ejercicio o han adelgazado de golpe.

El tratamiento: La nueva infiltración Alidya para quemar grasa. ¡Y no olvides moverte!

• EDEMATOSA

En este tipo los "bultitos" se acompañan de hinchazón de las piernas y de dolor. Es la menos habitual, y la más difícil de eliminar. El tratamiento: Masajes de presoterapia junto a aparatología LPG.

• MIXTA

Mezcla la dura con la flácida, y es la más común. El tratamiento: Combina infiltraciones, masaje y ultrasonidos o radiofrecuencia, según tu caso, y olvida los platos procesados.

El secreto para dar esquinazo a la piel de naranja consiste en combinar varias técnicas





Tirada: 120.000	LOVE	Superficie: 690 cm²	
Difusión: 98.000		Ocupación: 100%	
Audiencia: 343.000	Nacional	Valor: 14.655,00 €	
Ref: 8417209	Semanal	Página: 88	
	Sociedad/Actualidad		3 / 4
	1ª Edición	12/04/2017	

disuelve-grasa son la cafeína, la L-carnitina, la coenzima A o extractos vegetales como el té verde. Entre las sustancias que actúan sobre el tejido conjuntivo está la centella asiática, la vitamina C, el ácido hialurónico y los alfa-hidroxiácidos. Y para activar la microcirculación, la naranja amarga, las algas, el castaño de Indias, la cola de caballo, el ruscus, la salvia y la Vitamina E", explica la dermatóloga. Si lo que buscamos es ganar firmeza y grosor cutáneo, entonces aplicaremos retinol.

TRATAMIENTOS EN LA CLÍNICA... ¿HASTA DÓNDE?

Como explican desde la Academia Española de Dermatología, se puede hablar de tratar la celulitis y no de "curarla", porque es un problema crónico que necesita ser tratado de por vida. Una vez sabido esto, podemos decirle adiós si seguimos estos consejos: **acudimos a un médico experto, optamos por la combinación de las terapias adecuadas**

y las sesiones recomendadas (la disciplina es básica), seguimos una buena dieta y hacemos 45 minutos de ejercicio aeróbico dos o tres veces por semana (lo recomendado por la Sociedad Española de Medicina Antienviejimiento). Estos son los tratamientos más efectivos:

- **Mesoterapia Corporal:** se basa en la inyección de sustancias disuelve-grasas, como vitaminas, aminoácidos y oligoelementos, que penetran a nivel dérmico. Además de las utilizadas en cosmética ya mencionadas, se usan otras como metilxantinas, teobromina o adrenalina. Son necesarias al menos 6 sesiones, una por semana. El precio es de 150 €. Dr. Óscar Junco, Barcelona.

- **Alidya:** es el primer método centrado en combatir la celulitis blanda causada por el hierro. Consiste en una sustancia que se infiltra a nivel subcutáneo y actúa sobre el adipocito, estimulando la liberación de la grasa por parte del organismo y a la vez neutralizando la acción del

metal. Se recomiendan entre 7 y 12 sesiones, una por semana. Precio: 90 €. En Clínica Menorca, Madrid.

- **Carboxiterapia:** la aplicación de dióxido de carbono (CO₂) por vía subcutánea se realiza mediante pequeñas infiltraciones y consigue la oxidación de los ácidos grasos, reduciendo la celulitis y la flacidez. 9 sesiones, una semanal, 60 €/sesión. Dr. Ángel Juárez, Hospital la Zarzuela, Madrid.

- **Radiofrecuencia combinada:** por sí sola, esta técnica, que calienta el tejido a nivel dérmico provocando que se compacte y reafirme, no es un 10 para este problema, pero completada es muy efectiva: T Shape lo hace con vacumterapia, un masaje que activa la circulación, moviliza grasas y drena, y con láser frío de diodos LED, que reduce centímetros. Se necesitan 10 sesiones, cada una 100 €. En Carmen Navarro, Madrid. Muy efectivo es también Vela Shape III: añade a la radiofrecuencia bipolar los infrarrojos y la vacumterapia. De 8 a 10 sesiones, 75 €. En Diana Montoya, Madrid.

- **Ultrasonidos de baja frecuencia:** el más reciente es Med Contour Dual: A diferencia de la cavitación, una técnica más tradicional, no

¿PUEDEN LOS HOMBRES PADECERLA?

Aunque no es lo más habitual, sí, pueden: afecta a alrededor del 10%. Sobre todo aquellos con deficiencias hormonales de andrógenos, como los que han recibido medicamentos para el cáncer de próstata, o quienes han engordado notablemente y acumulado grasa. Pero la verdad es que tienen menos predisposición genética que las mujeres, y si la sufren, la acumulan en áreas diferentes: en la cintura y en el abdomen. La solución pasa también por combinar métodos de medicina estética.





Tirada: 120.000	LOVE	Superficie: 690 cm²	
Difusión: 98.000		Ocupación: 100%	
Audiencia: 343.000	Nacional Semanal	Valor: 14.970,00 €	4 / 4
Ref: 8417209	Sociedad/Actualidad	Página: 89	
	1ª Edición 12/04/2017		

lo que NO sabías

Practicar Hot Yoga es el mejor ejercicio anti-celulitis: El calor (se hace a 40º) limpia el organismo.

Tenemos más celulitis que hace 30 años. Según la SEME, la culpa es de los nuevos hábitos de vida.

Si se para a tiempo no va a más: la solución está en los protocolos personalizados y "a la carta".

Se agrava con los estrógenos y los anticonceptivos, algo que tomamos cada vez más pronto.

Si crees que adelgazando desaparecerá la piel de naranja, te equivocas: hay que tratarla.

Perder peso, dieta y ejercicio no siempre la reducen, aunque hasta ahora se pensaba que sí.

En contra de lo que pensamos, no es necesario machacarse en el gimnasio para combatirla: bastan dos o tres días a la semana de yoga, natación, carrera o caminata rápida.

destruyen las células grasas, algo que puede dañar los tejidos cercanos, sino que las "exprimen". 4 o 5 sesiones, 200 € cada una. En Clínica Dray de Ibiza.

▪ **Presoterapia "a la carta"**: se usa un masajeador neumático para activar la circulación de retorno y el drenaje linfático. El equipo Ballancer de la compañía Cincos tiene en cuenta la masa corporal de la zona tratada. A partir de 6 sesiones, 30 €. Centros en Barcelona.

▪ **Cellu-Drenante de LPG**: realiza un masaje mecánico indoloro que promueve el drenaje linfático, la circulación y reduce la celulitis edematosa. Se recomiendan entre 12 y 15 sesiones, desde 50 €. En Clínica Tufet, Barcelona.

¿Y LA LIPOSUCCIÓN?

Los expertos coinciden: no es una solución. La eliminación de grasa localizada mediante aspiración, eso sí, puede disimularla al haber menos volumen, pero será un efecto colateral y sutil, "incluso a veces empeora el estado de la piel debido a la flacidez que puede aparecer", explica la Dra. Elia Roó. ■

La dieta ANTI-PIEL DE NARANJA

Mediante un estudio genético sabrás exactamente qué alimentos te beneficiarán y cuáles no para tratar este problema; pero en general, estos son los más convenientes para aplacarla, a juicio de Ingrid Castaño, nutricionista del centro Genomic Genetics de Madrid:

ANTIOXIDANTES

Nos protegen frente a los radicales libres y mejoran las paredes vasculares. Algunos, como los polifenoles del té, tienen efectos vasoconstrictores que ayudan a mejorar la circulación. Los encontramos en bayas (moras, fresas, frambuesas, arándanos), col, zanahoria, cítricos, manzana, uva, cereza, cebolla, espinacas y tomates.

POTASIO

Evita la retención de líquidos. Se encuentra en albaricoques, melocotón, ciruelas, plátano, germen de trigo, legumbres y hortalizas, y en los ácidos grasos insaturados, sobre todo los de tipo Omega 3, que tienen gran poder anticoagulante. Están en el pescado azul, nueces, semillas de chía, calabaza, aguacate y aceite de oliva.

QUÉ EVITAR

Además de los azúcares y las grasas procesadas, los refrescos y los carbohidratos con grasa (pan blanco, bollería, lácteos...).

