

ABRIL 2021

Men's Health

BRAZOS DE SUPERHÉROE

TRICEPS, ASÍ CON UN EJERCICIO

FITNESS DEL FUTURO

Apps ★ Gyms ★ Zapas
★ Gadgets
... y Siri

▶ **ANTHONY MACKIE**
¿EL NUEVO CAPITÁN AMÉRICA?



13
coches míticos reinventados
20 años después

▶ **LA NUEVA PROTEÍNA**
Más efectiva y limpia (y sabrosa)

Nº 221 - 3,95 € - (CANARIAS 4,10 €)



MENSHEALTH.es

LAS EDADES DEL HOMBRE

EL GAP GENERACIONAL PUEDE QUE NO SE NOTE EN TU ESTADO DE ÁNIMO, PERO ES UN LIBRO ABIERTO EN EL ROSTRO Y EL CUERPO. SI QUIERES PARECER MÁS JOVEN, EMPIEZA A CUIDARTE YA MISMO.

Por VIRGINIA DE LOS RÍOS

FELICES 20

La piel masculina es más gruesa y más grasa. Beatriz Estébanez, médico estético de Clínica Menorca, asegura que esa particularidad retrasa la aparición de arrugas, pero provoca que las marcas de acné sean más profundas, y en esta década ese es uno de los principales problemas.

RUTINA DE CUIDADO

A PARTIR DE la mayoría de edad nada volverá a ser como antes, ni siquiera la preciosa piel de bebé que lucías hasta ahora. Para conservarte joven más tiempo, sigue un protocolo de grooming. "Además de la limpieza diaria, si no hay lesiones acnéicas conviene la utilización de sueros con vitamina C por la noche para mantener una piel jugosa. Y, al menos una vez al mes, realizar una exfoliación para la regeneración celular", señala Estébanez.

MOMENTO AFEITADO

LA PIEL AÚN no está acostumbrada a este procedimiento que le espera de por vida. La doctora alerta de que hay que tener cuidado con el rasurado a estas edades y evitar las zonas que presenten lesiones. "El afeitado deja la piel desprovista de su capa de protección lipídica y la vuelve supersensible y con tendencia a la irritación. Para evitarlo, usa previamente un bálsamo que suavice y mejore el deslizamiento de la cuchilla. Al terminar, aplícate un tónico sin alcohol que calme, equilibre e hidrate".



1/ Blemish Relief, de **Perricone MD**. Gel transparente a base de ácido láctico y salicílico que reduce las imperfecciones y desbloquea los poros (20 €).



2/ Scrub & Mask, de **Filorga**. Mascarilla exfoliante que libera microburbujas de oxígeno para proporcionar una limpieza profunda de la piel (46,90 €).



3/ Glycolic Renewal Cleanser, de **SkinCeuticals**. Gel limpiador con un 8% de ácido glicólico real que permite renovar, fortalecer y dar luminosidad al rostro (35,70 €).



4/ Biretix Hydramat Day SPF30, de **Cantabria Labs**. Fluido hidratante seborregulador y matificante, especial para las pieles con tendencia acnéica (26,50 €).



5/ Calming After Shave Serum, de **Babor Men**. Su extracto de corteza de magnolia y un derivado del mentol refrescan y favorecen la regeneración de la piel tras el afeitado (33 €).



FOTO: THOMAS SCHMIDT.

TIRO AL PORO

A ESTA EDAD, las hormonas han estado haciendo estragos. "Exceso de grasa, mayor evaporación de agua y una mala práctica de limpieza serán los asuntos a resolver", dice la especialista. Es la época en que se crean esas cicatrices poscomedónicas, que tendrán difícil solución de adultos. Con las primeras manifestaciones de acné, lo primero es una buena limpieza de la piel para librarla del exceso de sebo y disminuir los puntos negros. Después, hay que aplicarse una base hidratante adecuada por el día y si la piel es muy grasa, una mascarilla matificante tras la limpieza nocturna". En caso de que los granos se compliquen, no queda otra que acudir al dermatólogo, que será quien prescriba el tratamiento para frenar esta patología. "Conviene no manipular ni presionar los comedones, ya que solemos romper pequeños capilares que formarán ese efecto eritematoso rojo alrededor del poro y que suele quedar como mancha residual tras el periodo activo".



POR FIN

30

Quien ya ha pasado por aquí, se quedaría para siempre en esta década. Las reservas de colágeno van mermando y empiezan a hacerse evidentes los primeros signos de envejecimiento celular. "Las arrugas del sueño, que desaparecían a lo largo del día, ya no lo hacen. Es una época en que realizamos ejercicio extremo y esto pasa factura a la piel. Es el momento de actuar", apostilla la doctora de Clínica Menorca.



► NO SIN MI FILTRO

Que se te grave desde ahora y hasta la eternidad: "No hay que olvidar nunca que el mejor tratamiento anti-envejecimiento es el filtro solar. Por eso es preceptivo aplicarse todos los días un fotoprotector con un mínimo de SPF30, y especialmente si practicas deporte en el exterior".

► NUEVO PUNTO DE VISTA

Bordeando el final de esta década prodigiosa empiezan a aparecer algunos invitados incómodos alrededor del contorno de ojos. La experta recomienda usar desde ya una crema específica para esta zona a diario, tener buenos hábitos de sueño, una vez a la semana ponerse mascarillas cargadas de activos y realizar masajes de drenaje para descongestionar el área orbicular y evitar que las bolsas se instalen de modo definitivo. "Por otra parte, en algunos rostros las arrugas del entrecejo y las patas de gallo empiezan a marcarse desde muy jóvenes, lo que da un aspecto malhumorado. Para corregirlo, lo mejor es acudir al bótox. Y si se tienen unas ojeras muy oscuras, se puede recurrir a tratamientos médico-estéticos, como exfoliaciones químicas para reducir la pigmentación o el láser".

► CON UN PLUS

"Además de la limpieza e hidratación, la nutrición será fundamental para tener buena cara, a lo que contribuirá el consumo diario de fruta y verdura. Dependiendo del tipo de piel, también se puede acudir a nutricosméticos e, incluso, a tratamientos profesionales muy recomendables a esta edad, como el PRP (plasma rico en plaquetas) o la hidratación con ácido hialurónico", afirma Estébanez.



6/ Heroe's Recharging Mask, de Siwon. Mascarilla facial de hidrogel que hidrata, refresca y ayuda a tratar granitos y reducir arrugas (28,95 €/pack de 4 ud.).



7/ Crema Natural Hidrata y Nutre, de Kooch. Con ingredientes orgánicos, mantiene la piel hidratada, y equilibra su humedad. Sin sensación grasa (33,50 €).



8/ Dermatologist, de Altruist. Fotoprotector de amplio espectro UVA y UVB. Se absorbe fácilmente, no resulta pegajoso y no deja residuos (4,50 €).



9/ Booster de Vitalité, de LPG. Complemento vegetal con ginseng, hibisco, kola, vitaminas C y B₁₂, y hierro para aumentar la energía y conciliar el sueño (47 €).



10/ Gel Energisant Yeux, de Clarins Men. Gel ultrafresco de rápida absorción con aplicador triple roll-on para masajear y drenar la zona del contorno de ojos (40 €).

Ya has vivido lo tuyo y eso se deja notar en el rostro y en el cuerpo. Mostrar buen aspecto y mantenerse en perfecto estado de forma es posible, pero requiere más esfuerzo. Cualquier exceso con un patrón frecuente te pasará factura.

ATRACTIVO A LOS 40



MELENA AL VIENTO

Hay muchos hombres para los que perder pelo es una de la mayores tragedias; otros, sin embargo, deciden apostar por el look a lo Zidane y olvidarse del tema. Si eres de los primeros, hay una buena noticia: el trasplante de cabello ofrece buenos resultados. Pero ¿cuándo empezar a preocuparse? La doctora Amira Chehade, de Insparya, da algunas claves: “La alopecia suele venir precedida por un cabello más graso de lo habitual y el pelo se vuelve más fino”. Con un diagnóstico a tiempo es posible retrasar la caída con mesoterapia capilar o plasma rico en plaquetas, que favorecerán que el pelo que se conserva adquiera mayor fortaleza, pero no hará crecer el ya perdido. “En casos crónicos o avanzados, la única solución es el trasplante. En una única sesión se pueden implantar más de 4.000 unidades foliculares, lo que supone un total de unos 10.000 cabellos. El resultado se aprecia desde el cuarto mes y al año el resultado es óptimo”, señala Chehade.

DA EN EL BLANCO

En esta década aparecen las primeras manchas, que se deben, sobre todo, a la exposición solar o a la sensibilización por fármacos. ¿Solución? “Cremas despigmentantes con retinol y fotoprotectores específicos. También funciona la aparatología: luz pulsada, láser de CO₂ o Erbium Yag, que dan buenos resultados, pero debe hacerse en invierno”, cuenta la doctora Conchita Pinilla, que dirige su propia clínica.

POR LOS FLANCOS

Los michelines son la gran pesadilla de esta etapa, aunque con una buena tabla de ejercicios y una alimentación sana te será más fácil marcar abdominales. Si, pese a todo, ves que tu cintura se ensancha, no temas: hay tratamientos eficaces. “La criolipólisis es el mejor sistema para acabar con la grasa de los flancos. La mesoterapia y la carboxiterapia ayudan, y el lipoláser también es efectivo en este caso”, defiende Pinilla.



11/ GF Vital-Age Cream Platinum, de Marti Derm. Contiene factor de crecimiento epidérmico combinado con un complejo hidratante que consigue proteger y restaurar la piel (48,90 €).



12/ Barié-derm Cica Daily, de Uriage. Sérum con prebióticos y enriquecido con ácido hialurónico que repara la barrera cutánea y microbiana (35 €).



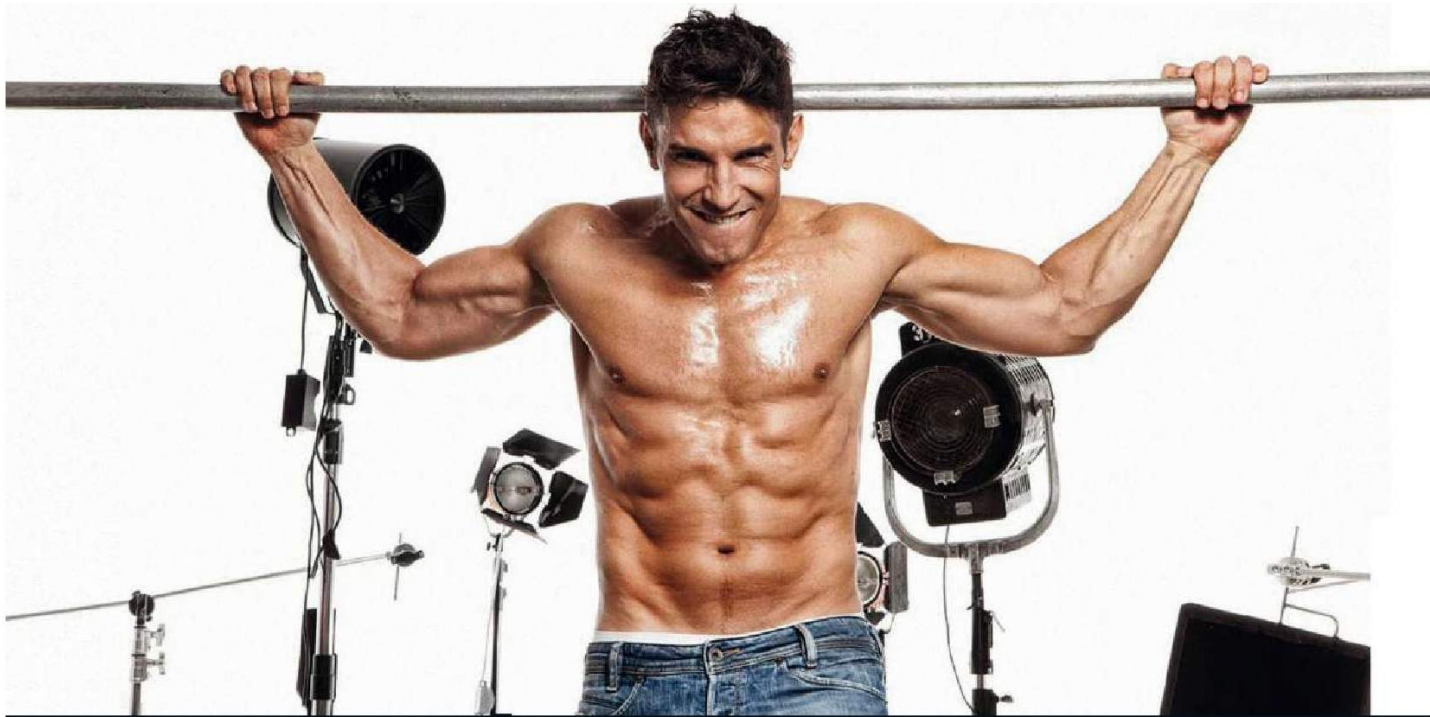
13/ Pigmentbio C-Concentrate, de Bioderma. Tratamiento con vitamina C, ácido salicílico, glicólico y niacinamida para reducir las manchas (24,95 €).



14/ Queratin Caps, de Mi Rebotica. Cápsulas a base de extractos vegetales, vitaminas, minerales y probióticos, eficaces en la pérdida de densidad y el deterioro capilar (18,90 €).



15/ Signature Shampoo, de Oribe. Limpiador capilar que protege el pelo del estrés oxidativo, el fotoenvejecimiento y el deterioro de la queratina natural (46 €).



LA MADUREZ DE LOS 50

Solo añorarás tiempos pasados si no te encuentras a gusto en tu cuerpo. Envejecer no tiene por qué ser un impedimento para seguir viéndote bien. Corrige lo que no te guste y pon remedios para que los estragos del tiempo tarden lo máximo en aparecer. La cosmética y la medicina estética, bien empleadas, hacen milagros.

► EN CAÍDA LIBRE

Debido a la pérdida de colágeno que se produce, lo primero que notamos a esta edad en el rostro es la falta de definición de los contornos, tal y como expone Elisabeth Álvarez, directora y experta en estética del Centro Inout. "Para corregir esa flacidez, el tratamiento más eficaz es la radiofrecuencia y los ultrasonidos focalizados de alta intensidad, llamados Ultherapy, combinados con estimulación de colágeno (Radiesse o Ellansé)", revela Pinilla.

► ¿LA ARRUGA ES BELLA?

El conocido eslogan de moda sería muy discutible en el campo estético. En el hombre, la zona más proclive a las líneas de expresión marcadas es la frente. Cremas con activos como retinol o DMAE (dimetilaminoetanol) son una magnífica solución para difuminarlas, y adquieren su máxima potencialidad si se completan con tratamientos en cabina. "Para las arrugas del tercio superior de la cara, el bótox es el rey, y en el tercio inferior las infiltraciones de ácido hialurónico, para rellenar", apunta Pinilla.

A la falta de definición del óvalo y las arrugas, en esta década se suma que los párpados empiezan a caerse. Para evitarlo, no duermas boca abajo y lleva una dieta y un estilo de vida saludable para no retener líquidos. ¿Tratamientos de choque? Bótox para elevar la cola de la ceja o, si es muy acusada la caída, blefaroplastia, que hoy se hace con incisiones mínimas. De hecho, es una de las operaciones más solicitadas por los hombres.

► FUERA PAPADA

De muchas cosas estamos encantados de tener el doble, pero este no es el caso del mentón. Este problema

surge porque se distiende la base de la mandíbula, algo que va agravándose a medida que se cumplen años y que empeora si se gana peso. Pinilla, experta en cirugía plástica, recomienda la radiofrecuencia y los cosméticos tensores como medida preventiva o para intentar disminuir su apariencia en casos leves. "Cuando ya es más visible, se puede eliminar con coolsculpting o criolipólisis (que congela la grasa de manera poco invasiva), aunque no elimina la piel sobrante. Otra opción son las inyecciones de Belkyra (ácido desoxicólico), que elimina la grasa y tensa algo la piel, o lipoláser, que fulmina la grasa definitivamente y reafirma. También funciona la liposucción combinada con radiofrecuencia".

Elisabeth Álvarez advierte de la aparición de la llamada 'papada smartphone': "Estamos todo el día bajando la cabeza para mirar el móvil, y con ese movimiento ejercemos una gran presión sobre la columna, y la piel del cuello termina por ceder hasta rellenarse de grasa. Para evitarlo hay que tener la precaución de colocar la pantalla a la altura de los ojos y hacer ejercicios posturales una vez al día".

► BOCA A BOCA

Los dientes también envejecen, y esto se muestra en que pierden volumen, blancura y se desgastan. Y, además, la encía se oscurece. El odontólogo Iván Malagón propone varias soluciones antiedad para rejuvenecer la sonrisa: "Hay varias técnicas, como el blanqueamiento para recuperar el color original, el contorneado estético para recuperar los bordes de la dentadura, las carillas para dar volumen y un acabado satinado a las piezas o el peeling gingival para recuperar el color rosado de las encías".



CÓMO HEMOS CAMBIADO

¿QUIÉN DIJO QUE 20 AÑOS NO ES NADA? En *Men's Health* cumplimos dos décadas y en este tiempo hemos sido motor del cambio. Fuimos la revista masculina pionera en huir de prejuicios y estereotipos y en atreverse a pensar en un hombre moderno, que, además de buscar entretenimiento, quería saber cómo cuidarse. Muchos pensaron que estábamos locos y otros que no duraríamos. Desde la perspectiva que da el tiempo, se equivocaban, y por eso hoy seguimos estando a la vanguardia y contando lo último en cuidado personal. Le damos a la moviola para recordar cuatro *hits* que han transformado la rutina de cuidado masculino.



16/ Antiaging Liposome, de Sileá. Crema con liposomas botánicos para tratar la flacidez y la falta de vitalidad de las pieles maduras (69 €).



17/ Ultimune Power Infusing Concentrate, de Shiseido Men. Nutre la textura de la piel, previene la aspereza y la sequedad y minimiza las líneas de expresión (94 €).



18/ Inhibit Tensolift Neck Serum, de Natura Bissé. Ayuda a reducir la flacidez del cuello, minimizar el doble mentón y definir la línea de la mandíbula (299 €).



19/ Cintura y Abdomen Intensivo, de Somatoline Cosmetic. Crema de textura ligera no grasa que favorece la reducción de las acumulaciones de grasa localizada, estimulando los procesos lipolíticos (49,90 €).



20/ Whitening Charcoal Toothpaste, de Solito by Kriim. Dentífrico sólido con aceite de coco, carbón de calcio y arcilla blanca para aclarar los dientes (7,95 €).



1

TAL Y COMO ÉRAMOS

► **El hombre y el oso...**

Eso de la depilación integral parecía cosa de afeitados o, como mucho, de deportistas. Hoy es de lo más normal, y nadie se extraña al ver a un chico sin pelo en las piernas, en el pecho, ni en otros lugares reservados al ámbito de la intimidad.

► **Cargando con bolsas...**

Y no de la compra, precisamente. Lo de aplicarse una crema podía tener un pase, pero meterse ya en sutilezas como un contorno de ojos estaba reservado para los más sibaritas o informados. Hoy este producto, como revela nuestro estudio anual, es ya un básico indispensable en muchos neceseres masculinos.

► **¿Maquillaje yo?**

Hace dos décadas el make up quedaba reservado para el teatro o para el ámbito más underground. Hoy en día, en cambio, ya no es raro ver a un hombre con las uñas esmaltadas o con una sutil base de maquillaje. De hecho, firmas como Chanel, Givenchy o L'Oréal han creado líneas específicamente masculinas con cremas de color.

► **Cita en el salón**

Como no fuera en el de baile o en el de juego, pocos se atrevían a pedir hora en un salón de estética. Hoy, sin embargo, es de lo más normal ir a hacer una limpieza de cutis o un tratamiento de luminosidad.

2

TAL Y COMO SEREMOS

Y si esto nos parece revolucionario, lo que está por llegar es casi ciencia ficción. Según vaticina el doctor Jaime Tufet, miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética, en los próximos años el 70% de los tratamientos estéticos se basarán en la medicina regenerativa. "Esto significa que acudiremos a técnicas no quirúrgicas que utilizarán productos biológicos autólogos para cuidar la dermis, realizando infiltraciones de sustancias del propio organismo del paciente", explica. Péptidos de ingeniería de precisión, fracciones probióticas de microorganismos y células madre están también en el horizonte próximo del mundo del cuidado personal más sofisticado.