

Influencers

QUE EL FUTURO NO TE DEJE ATRÁS.

NACHO GUERREROS
ANTOINE GRIEZMANN
KORO CASTELLANO
NICK YOUNGQUEST

MUNDIAL FIFA RUSIA 2018
El nuevo fútbol ya está aquí
NETFLIX
Ahora quiere comprar cines

Iñaki Gabilondo

**“Los hechos son sagrados, las opiniones son libres,
y el periodismo decente tiene que partir de hechos
aunque las interpretaciones sean diferentes”**

N12

4,00 €

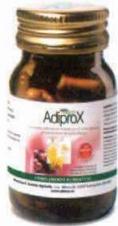


00012

Caras 4,20€

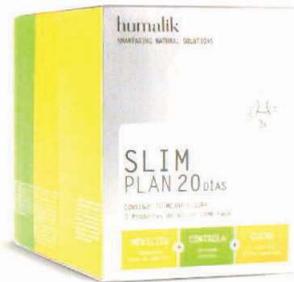
PARA ÉL Y PARA ELLA

Una ayuda al fit



AdiproX, de Aboca

Cápsulas con extracto liofilizado de té verde para el control del peso y el metabolismo del tejido adiposo. (28,80 €).



Slim Plan 20 días, de Humalik

Las pastillas y sobres están formulados a base de extractos vegetales que movilizan y eliminan líquidos, que controlan las grasas ingeridas y que queman grasas acumuladas. (45 €).



IT'S GOOD TO BE ON TOP. WHEN YOU START FROM THE BOTTOM.

BODY REMODELLING GEL 20ml

Body Remodelling Gel, de Cream Cosmetics

Gel reductor que ayuda a afinar la silueta a base de cafeína. (33,28 €).

La liposucción es una de las operaciones de cirugía estética más demandadas. Supone el 21% de las intervenciones solicitadas por hombres y el 17% de las de las mujeres en nuestro país, según el último estudio publicado por la SECPRE (Sociedad Española de Cirugía Reparadora y Estética). Estos datos ponen de relieve la importancia que el público español da a su figura. Pero existen muchas alternativas para obtener los mismos fines sin pasar por quirófano. Una de las zonas del cuerpo por las que más se demanda ayuda médica es la región abdominal. “Un 60% de hombres –y también de mujeres por encima de los 40 años– acuden a mi consulta preocupados por la acumulación de grasa en cintura, abdomen y flancos”, nos cuenta la doctora Beatriz Beltrán. El paciente tipo es deportista, saludable y con buen peso, porque más allá de la estética las acumulaciones en esta zona pueden afectar al rendimiento deportivo y al bienestar. “El perímetro de la cintura es un buen indicador de salud: superar unas medidas de 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres supone un mayor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares”. Pero hay otras zonas que preocupan a gente con peso correcto. “La región de la espalda, alrededor del sujetador, los brazos, las cartucheras y la cara interna del muslo” son algunos de los ejemplos que nos da la doctora Beltrán. ¿Cuáles son estos tratamientos? ¿Cómo actúan?

El masaje: LPG endermologie

La tecnología LPG permite estimular la actividad celular desde la superficie de la piel. Es lo más parecido al masaje manual, pero con una eficacia mucho mayor. Se puede aplicar con distintos objetivos (rejuvenecimiento, firmeza, pérdida de volumen...) y en diferentes zonas. El equipo cuenta con cabezales que se adaptan a las diferentes partes del cuerpo para realizar masajes mecánicos y aspiraciones secuenciales. Cuando se trata de eliminar cúmulos de grasa, LPG funciona movilizándola y liberándola mientras activa

el sistema circulatorio y el drenaje linfático. El masaje estimula la producción de elastina, ácido hialurónico y colágeno de los fibroblastos. ¿Cómo se produce el proceso de destrucción de la grasa? “El tejido graso se vuelve compacto en determinadas zonas del cuerpo y es muy resistente a la hora de responder a estímulos de adelgazamiento. Lo que hace la técnica endermologie es activar las células adiposas para que liberen la grasa almacenada en una lipólisis natural, sin riesgo para la célula. La grasa liberada se convierte en combustible que el organismo utiliza como energía”, nos explica Antonio Arjona, responsable de formación de LPG España. ¿Y qué siente el paciente? El placer y la relajación que proporciona un masaje manual. Por eso se trata de una técnica apta para cualquier persona que, pese a tener un ritmo de vida saludable, presente cúmulos de grasa localizada. Cosa de lo más común “porque el tejido adiposo tiene muchas funciones, especialmente en las mujeres: las funciones biológicas de gestación y maternidad determinan una reserva de energía extra, presente en la grasa, para el organismo”. El LPG no agrede los tejidos, no está basado en ondas ni radiaciones. Es un tratamiento mecánico e inócuo, por lo que puede recurrirse a él sin número limitado de sesiones. Para poder medir sus efectos en pérdida de centímetros, serán necesarias entre dos y doce. (En centros LPG desde 70 €/sesión).

El frío: crioterapia

La aplicación de frío, mediante un dispositivo adaptable a la zona que se desea tratar y que se aplica sobre la piel, consigue la descomposición de los adipocitos o células grasas. Esta reducción de grasa no afecta a los tejidos circundantes ni a los órganos. De forma inocua para la salud, se consigue un efecto muy parecido al de la liposucción. La duda sobre la posibilidad de que la grasa eliminada llegue al hígado y no sea eliminada de forma saludable ha sido recientemente resuelta en unos estudios publicados en la prestigiosa

