

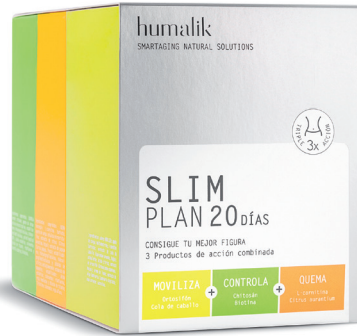
PARA ÉL Y PARA ELLA

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 €).



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 inócua, 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 inócua 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



— Ni el deporte ni la buena alimentación aseguran un cuerpo sin acumulaciones de grasa. Y estas estorban especialmente a los amantes del fitness por razones estéticas, de salud y rendimiento físico. La medicina no quirúrgica y los cosméticos se convierten en los grandes aliados. —



Osmotic Gel, de Matriskin

Ideado para incrementar los resultados de los tratamientos realizados en cabina. (90 €).



Nutri-Modeling, de Filorga

Bálsamo que trabaja en la pérdida de grasa gracias a la cafeína y que usa el colágeno marino por su capacidad reafirmante. (39,90 €)

— Coché Echarren —



Slim Mission Perfect Forms, de Germaine de Capuccini

Es una emulsión corporal formulada para quemar adipocitos con extracto de cocoloba uvífera. Se presenta con un accesorio de masaje. (28 €).

revista *Lasers in Surgery and Medicine*: se ha demostrado que no hay alteraciones en las funciones hepáticas de los pacientes tratados con frío en la zona abdominal. Los resultados de la crioterapia son visibles, sobre todo, entre tres semanas y tres meses después de la primera sesión, ya que la eliminación de los adipocitos se hace en un proceso gradual. Es lo más recomendado por la doctora Paloma Cornejo, que ha elegido un equipo llamado *cooltech* para casos de grasa rebelde: “En mi opinión es lo más indicado para personas sin sobrepeso franco que ven estropeada su silueta por un acúmulo de grasa en costados, abdomen, cara interna de muslos, papada...”. Entre sus pacientes hay una mayoría de “varones que ven cómo con la goma del traje de baño quedan marcados sus flancos, y mujeres que, pasada la menopausia, han engordado el abdomen”. Una de las razones más interesantes para optar por este sistema es que “la grasa que se elimina desaparece definitivamente, ya que los adipocitos que mueren no se reponen. Eso sí, si no nos cuidamos, pueden aumentar de tamaño los residuales, pero antes se engordará en otras zonas que en las tratadas con este sistema, igual que ocurre cuando uno se hace una liposucción”. *Cooltech* no requiere tiempo de recuperación. “De hecho, solemos recomendar al paciente que ese mismo día se mueva, que pasee”. Las molestias posteriores consisten en algo parecido a la sensación de las agujetas. (Sesión: 400 €). La doctora Beatriz Beltrán también elige la aplicación dermatológica del frío como cómplice para los que desean quitar grasa solo en determinadas zonas de su cuerpo. Aunque ella ha elegido la tecnología *coolsculpting*. “Pienso que la crioterapia es la gran aliada de quienes buscan pérdida de grasa. *Coolsculpting* garantiza el éxito cuando, por más que seamos estrictos con la dieta y el ejercicio, no logremos esa pérdida”. Eso sí, a la hora de elegir un tratamiento por frío “es muy importante asegurarse de que la tecnología usada está aprobada por la FDA. Cuando es así, esta técnica da resultados efectivos”. Suelen ser necesarias dos sesiones. (1.000 €/sesión)

La inyección de activos: mesoterapia

La infiltración de activos de forma repetida a lo largo de un periodo de tiempo puede conseguir la destrucción de la grasa localizada y la mejora de la calidad de la piel. El doctor Moisés Amselem considera que es uno de los mejores métodos para este objetivo “porque favorece la consecución de las metas más perseguidas de cara al verano, con gran rapidez en los resultados”. La infiltración de activos a nivel subdérmico permite personalizar el tratamiento según los intereses. Cuando se trata del cuerpo, la mayoría de los pacientes quiere combatir la grasa acumulada, mejorar la firmeza y la calidad de la piel, y luchar contra la celulitis. (12 sesiones, 600 €). El protocolo ABC del centro de medicina estética Slow Life House trabaja con tres inyectables. El primero, compuesto por aminoácidos y vitamina C –entre otros activos–, desintoxica las células. El segundo es un cóctel de activos dirigidos a movilizar la grasa. Y el tercero que es lipolítico y drenante: contiene una importante dosis de ácido hialurónico para evitar la flacidez resultante del adelgazamiento. El proceso, que debe realizarse en diez sesiones, es apto para diferentes zonas del cuerpo –incluida la barbilla–. (10 sesiones, (1.595 €). ■

Dónde hacerlo

Crioterapia: Dra. Beatriz Beltrán. Paseo de Gracia, 78, 5, pta. 2. Barcelona. www.drbeatrizbeltran.com. Dra. Paloma Cornejo. Marqués de Urquijo, 9, 1.º B. Madrid. www.palomacornejo.com.

LPG: Centros de Belleza Carmen Navarro. Sagasta, 21. Madrid. www.carmennavarro.com. Consultar otros centros LPG en www.endermologie.com

Mesoterapia: Slow Life House. Salustiano Olózaga, 11. Madrid. www.slowlifehouse.com. Dr. Moisés Amselem. Antonio Maura, 7. Madrid. www.clinicaacidohialuronicomadrid.es

