

ENTRECASA

Ser, crear, pensar, sentir, brillar

217 Octubre 2013

Florencia Raggi

Crianza y madurez

Guía para padres

Rutinas felices

Moda

Para disfrutar en familia

Día de la Madre

Amor sin límites

\$6,90

Parte de lo recaudado por la venta es donado a entidades de bien público y a acciones solidarias.



7 79 5 2 5 4 1 5 2 7 5 5 9

Llegá divina al verano

CREMAS, FITNESS Y TRATAMIENTOS SON LOS PILARES CLAVE SOBRE LOS QUE SE SOSTIENE CUALQUIER PLAN DE BELLEZA CORPORAL. TODOS LOS SECRETOS PARA MODELAR LA SILUETA.

FOTO *Gentileza prensa* TEXTO *María Paz Berri*

EL VERANO ESTA cerca y las mujeres comenzamos a buscar las mejores soluciones para trabajar las zonas más difíciles del cuerpo, y vernos como siempre quisimos. El combo ideal incluye tratamientos estéticos, cremas anticelulíticas/reductoras/reafirmantes/modeladoras, gym y una buena alimentación. ¿Por dónde empezar?

Crema de belleza

En el mercado hay muchísimas propuestas de productos de tratamiento para panza, glúteos y piernas. El tema es que a veces es difícil elegir cuál es la más indicada para cada problemática. La licenciada en química Paula Schaievitch, directora de Icono Cosmética, explica que las propuestas reafirmantes estimulan el colágeno y la elastina, las anticelulíticas favorecen la microcirculación sanguínea y linfática, y las modeladoras trabajan sobre la adiposidad localizada, para modelar el contorno corporal.

Cualquiera de ellas viene en gel, crema, espuma o loción. En relación a los activos, Schaievitch detalla que los extractos de centella asiática, hederá helix, hamamelis y ginkgo biloba ayudan a reforzar los capilares sanguíneos y linfáticos para evitar el proceso de la celulitis, y destaca que siempre van acompañados de agentes que buscan la modelación corporal como fucus, cafeína, carnitina, o adiposlim. Además, las fórmulas enriquecen su composición con el agregado de activos que colaboran en mejorar la calidad de la piel: ácidos frutales y ácido glicólico para

pulir la superficie; ácido hialurónico o aminoácidos para humectar; y antioxidantes como los polifenoles de vino, extracto de uva, etc.

¿Un dato? Para que un producto cosmético realice una acción específica, es importante que antes de colocarlo la superficie de la piel esté limpia y exfoliada: *"Exfoliar la piel una a dos veces por semana ayudará a eliminar las células muertas de la superficie, haciendo que la piel se sienta más*

"El secreto está en salir a caminar al menos tres veces por semana. La idea es recuperar el tono muscular, quemar grasas". (Sciales)

lisa, suave, y lista para recibir el tratamiento eficazmente", comenta Natalia Witkin, responsable de comunicación científica de Vichy. Y agrega: *"Por este motivo se recomienda aplicar los cosméticos luego de la ducha, sabiendo que su uso debe ser diario y durante algunos meses si se quieren observar buenos resultados".*

Alimentación, la clave

La buena alimentación es otro de los puntos que no se pueden pasar por alto si se quiere hacer un buen plan de belleza. El doctor Máximo Ravenna explica que, si bien la tecnología aporta tratamientos estéticos y cientos de cremas nos proponen la efectividad absoluta, comer bien será la base de un cuidado profundo y sutil, que se verá reflejado en el cuerpo, la cara y la piel.

Armonía corporal

Por: Alejandro Resnisky, posgraduado en fisiología del ejercicio y entrenamiento de la Universidad Favaloro.

Tips para mejorar las piernas con actividad física:

*Se recomienda realizar una actividad de tipo aeróbica para poder disminuir su porcentaje de grasa, y paralelamente se deben realizar ejercicios de fortalecimiento o tonificación muscular en forma localizada.

*Una buena opción es con un par de tobilleras, realizar ejercicios de glúteos y de aductores. En las primeras sesiones se pueden realizar de pie apoyándose en el respaldo de una silla, y luego de cuatro o cinco sesiones se los puede realizar acostada en el piso, para de esta manera aumentar la intensidad. Realizar tres series de entre 15 y 20 repeticiones de cada músculo.

Consejos para lograr una panza chata:

*Para mejorar el aspecto de la panza, recomiendo realizar ejercicios de tipo aeróbico en conjunto con ejercicios abdominales. Hay que realizarlos en forma lenta, concentrando la fuerza en el abdomen y relajando la zona del cuello, para de esta manera no producir lesiones en la espalda.

Para esto, recomienda consumir alimentos naturales, sin procesar, y de ser posible cultivados en el lugar. También destaca la importancia de aumentar el consumo de alimentos integrales (aquellos que no han sido fragmentados o adulterados de ninguna manera y contienen todos los nutrientes originales): *"Tanto el agua (un litro y medio o dos por día), como los vegetales variados -siempre aprovechando los de la estación del año-, y las frutas y jugos naturales de frutas o verduras, son de gran ayuda anti-aging, sobre todo si los consumimos antes de la comida"*, destaca Ravenna.

A su vez, la doctora Carolina Chames del Centro Médico Chouela agrega que es importante llevar una alimentación sin exceso de grasas, sobre todo las saturadas que tienden a acumularse en los vasos sanguíneos y dificultan la circulación. Y además, explica que el abuso de sal en la dieta produce edema y/o retención de líquidos, lo cual agrava aún más el cuadro si se tiene celulitis: *"El potasio, por ejemplo, es un excelente diurético. Lo encontramos en muchos alimentos, pero se destacan por su alto contenido la calabaza, la endibia, el apio, el puerro, los espárragos y las pipas de girasol sin sal"*, dice Chames.

Gym, la aliada fundamental

La doctora Cristina Sciales comenta que en cuanto al ejercicio físico, no solo está comprobado su efecto en nuestro estado de ánimo, sino también la gran ventaja que nos da en cuanto a que nos ayuda a bajar de peso: *"El secreto está en salir a caminar al menos tres veces por semana. Con esto, la idea es recuperar el tono muscular, activar la circulación y quemar grasas"*, explica Sciales. Y arroja un dato: *"La estadística demuestra que el 43,5 por ciento de grasa se acumula en el abdomen, un 19,6 por ciento en las piernas, y un 13 por ciento en cadera y glúteos"*.

Para obtener el máximo efecto, se debe caminar rápido con pasos medianos, apoyando bien el talón y acompañando el impulso con los brazos para mejorar

el rendimiento cardiovascular. También hay que tener en cuenta que los ejercicios localizados para glúteos, abdominales y piernas ayudan a mejorar la tonicidad del cuerpo combatiendo la flaccidez y marcando los músculos.

Por su parte, Alejandro Resnisky, posgraduado en fisiología del ejercicio y entrenamiento de la Universidad Favaloro, comenta que cuando se comienza a realizar cualquier actividad física, lo apropiado es ir aumentando la intensidad de la misma en forma progresiva.

El gran cambio

Y para completar el combo perfecto, presentamos todas las novedades en tratamientos estéticos de última generación:

Celluform 53: Tratamiento de "Plasma rico en plaquetas" que tiene cantidades significativas de factores regenerativos que actúan sobre la celulitis (se extrae en el momento con un equipo digital totalmente indoloro, se agrega el NCTF -Filorga- el cual tiene ácido hialurónico y 53 sustancias más). Se aplica como mesoterapia en las zonas a tratar. Con efecto inmediato. Se necesita una sesión por mes (**\$500 la sesión**, Doctora Cristina Sciales).

Bodyter Premium: Termoterapia, electroestimulación y mesoterapia (sin agujas). Se realiza todo en una misma sesión. Ideal para tonificación muscular, reducción de adiposidad localizada, y celulitis. Se sugieren 12 sesiones (realizando dos por semana) (**\$6300**, Biozone).

Piernas y panza: Tratamiento integral que combina diferentes tecnologías. Se comienza eliminando la grasa localizada mediante la aplicación de Fosfatidilcolina (un emulsionante natural de las grasas que trata la adiposidad localizada), luego radiofrecuencia Accent Compact (que modela el contorno corporal y aporta firmeza a la piel), y finalmente se complementa con drenaje linfático mecánico (seis sesiones completas **\$8100**, Dermapeel).

Topaz: Combinación de sesiones de la

nueva tecnología Cavix+radiofrecuencia dinámica+presoterapia y electroestimulación (alternadas). Ideal para modelar, destruir las células adiposas, estimular la circulación sanguínea y generar nuevo colágeno. Mejora el aspecto externo de la celulitis en abdomen y piernas (12 sesiones completas desde **\$6900** por zona corporal, Centro Chouela Dermatología & Estética). ●

El ABC de la celulitis

Por: Doctora Graciela Cuomo, asesora de RoC® de Johnson & Johnson.

¿Qué es la celulitis?

La celulitis es un problema que afecta al 95 por ciento de las mujeres. De origen francés, la palabra se refiere a los depósitos de grasa debajo de la piel que le dan a esta un aspecto de "piel de naranja", principalmente en la zona de los glúteos, muslos y el antebrazo. Su aparición está vinculada a la reducción en el intercambio intercelular y la retención de líquidos. Cuando las células de la piel pierden vitalidad, la piel pierde su forma, pierde humectación y se torna menos firme. ¿Qué causa la celulitis?

Además de la herencia genética, hay tres causas principales:

1- Cambios hormonales en la pubertad, durante el embarazo y la menopausia.

2- Anomalías relacionadas con las funciones enzimáticas u hormonales/endocrinológicas, como por ejemplo un exceso de estrógeno que puede estimular el almacenamiento excesivo de grasa.

3- Estilo de vida inapropiado, combinando una falta de ejercicio y el consumo excesivo de grasas saturadas y azúcar, así como insuficiente hidratación.