



## La fórmula segura

Contra celulitis y adiposidad, hábitos sanos, métodos confiables y constancia.

Se acerca el verano y si bien nadie cree en los tratamientos mágicos, hay muchos que en pocas sesiones ayudan a modelar, reducir la celulitis y eliminar la adiposidad localizada. Tanto este problema como la celulitis son formas de almacenamiento de grasa, y si bien su causa es genética, se agravan por cambios hormonales y malos hábitos.

La doctora Velia Lemel, de la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) y adscripta de Dermatología de la UBA, comenta que se debe trabajar a partir de un diagnóstico médico y con atención personalizada: "Hoy, la tecnología de última generación concentra varias funciones en un único aparato, y en una sesión se pueden tratar distintos problemas. El médico recomendará la cantidad de sesiones necesarias", explica. Entre los más novedosos está el Velashape III, que combina radiofrecuencia, rayos

### NUEVA GENERACION

## Cronobiología para usar

**Las cremas anticelulíticas o contra adiposidades también ayudan, y más si incluyen cafeína, que estimula la circulación y favorece la lipólisis. Una de las novedades son las nuevas fórmulas crono-programadas, de acción prolongada durante las 24 horas. A diferencia de las que se aplican mañana y noche, los nuevos anticelulíticos se adaptan al ritmo de las células y se colocan sólo una vez al día. Cada principio activo actúa en el momento preciso: por la mañana, facilita la eliminación de la grasa, y por la noche, evita su almacenamiento.**

Fuente: Catherine Bidan, del Polo Galérico Cuidados Corporales Pieree Fabre Dermo-Cosmétique.

infrarrojos y aspiración no invasiva (vacumterapia), para celulitis, adiposidad y flacidez. Suplanta a su versión anterior con mayor potencia, menor tiempo de tratamiento (tres sesiones con intervalos de dos semanas) y resultados más rápidos: aseguran que ya en la primera sesión se reducen de uno a tres centímetros por zona.

El doctor Patricio Jacovella, jefe del Servicio Cirugía Plástica del Clínicas, dice que en estos tratamientos, más importante que los equipos -que deben estar homologados por ANMAT-, importa quién los aplica y a quién: "Cualquier aparato de medicina estética utilizado de forma incorrecta, por mal uso del láser o si la persona se expone al sol, puede acarrear quemaduras o pigmentación", detalla.

La mesoterapia es otra de las opciones, y promete reducir la celulitis con preparados farmacológicos. Se realiza con inyecciones superficiales intradérmicas sobre la zona (en general, 10 sesiones, una por semana). Los resultados son efectivos, pero puede haber complicaciones si se es alérgico a alguno de sus componentes.

La vacumterapia, muy de moda, es un procedimiento no invasivo que, con una bomba de aspiración, succiona la piel sin penetrarla: "Mejora el aspecto piel de naranja, pero puede dañar pequeños vasos y originar hematomas, o aumentar en algo la flaccidez si no se lo utiliza bien", explica Jacovella.

La cantidad de sesiones dependerá del tratamiento e indicaciones médicas, pero ninguno de ellos se puede hacer en caso de embarazo, amamantamiento o si se tienen prótesis metálicas. Y, como asegura el doctor Fernando Felice, cirujano plástico (UBA), "los resultados no son inmediatos; la mayoría de estos procedimientos abarcan de dos a cuatro meses y luego requieren de un plan de mantenimiento para prolongar sus efectos".

Y para que el plan sea perfecto, el doctor Máximo Ravenna, de la Sociedad de Obesidad y Trastornos Alimentarios, recomienda lácteos descremados, ensaladas de frutas sin azúcar e infusiones. Además, tomar un caldo antes de las comidas y consumir horta-



**Para dar batalla.** 1. Gel modelador de almendra. Esculpe y tonifica la silueta (\$264,30, L'Occitane). 2. Controlcel, mejora la calidad de la piel, con cafeína que potencia el efecto reductor (\$156, Icono Cosmética). 3. Crema reafirmante Q10 que convierte los ácidos grasos en energía (\$49,85, Nivea). 4. Gel crema reafirmante, modela y mejora la celulitis (\$243, Exel). 5. Gel que tonifica y restaura la firmeza de glúteos, piernas y abdomen (\$212, Laca). 6. Espuma modeladora con cafeína y extractos vegetales, favorece la eliminación de grasas (\$220, Carthage). 7. Adipofactor crema modeladora estimula la síntesis de colágeno y elastina (\$170, Lidherma). 8. Loción de tratamiento cosmético intensivo para la celulitis (\$179,99, Avon). 9. Cellu Slim, con efecto adelgazante (\$329,40, Elancy).

lizas de varios colores, proteínas como las carnes blancas/rojas magras, huevo y quesos magros. Tomar tres litros de líquido por día y limitar al máximo las harinas refinadas. En actividad física, Alejandro Resnisky, posgraduado en Fisiología del Deporte, comenta que lo ideal es elegir una actividad aeróbica de bajo impacto para estimular la circulación (factor clave en la lucha contra la celulitis), como caminar, nadar o andar en bicicleta: "Hay que comenzar con intensidad baja y una frecuencia de día por medio (al menos, por 30 minutos), para luego de un mes incrementar la intensidad. Los resultados se comienzan a ver en la octava semana", precisa.

Así, todo plan que se ponga en marcha debe pensarse desde la salud: "Si no trabajamos nuestra relación con el alimento y con el movimiento, siempre volveremos al mismo lugar. Cuando nos alimentamos con productos saludables, nos ejercitamos y descansamos lo suficiente, el cuerpo encuentra su equilibrio y peso adecuado", concluye Luana Hervier, coach en nutrición y estilo de vida saludable.



NUNCA NADIE SE ARREPINTIÓ  
DE HABERSE PUESTO EN FORMA.