

# Efecto UP y flacidez CERO

CUANDO EL GRAN TAMAÑO NO ES EL PROBLEMA, EL OBJETIVO SON UNOS GLÚTEOS PEQUEÑOS PERO ELEVADOS, O LO QUE ES LO MISMO, UN CULO RESPINGÓN. EL EFECTO LIFTING INMEDIATO DE LA ZONA YA ES POSIBLE SIN PASAR POR QUIRÓFANO.

## Hilos tensores PDO

**Qué son:** PDO es la abreviatura de Polidioxanona, el componente cien por cien biocompatible del que están formados estos hilos (en origen diseñados como sutura quirúrgica interna). Actúan sujetando por sí mismos los tejidos, integrándose en ellos y creando tensión. Además, los fortalece: «Estimulan el colágeno 1 y 2, justo el tipo de colágeno de la dermis, se absorben fácilmente y actúan de forma inmediata», explica la doctora Paula Rosso del Centro Médico Estético Lajo Plaza.

**Últimos avances:** Según datos de la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética), los nuevos tipos de hilos PDO son un 20% más efectivos que los que se vienen aplicando en la actualidad. Como cuenta la doctora Rosso, además de los monofilamento, ahora se utilizan los Tornado, de dos o más monofilamentos, para dar más volumen, y los Cogged, con espículas, la tipología que más dura.»

**La técnica:** La zona de los glúteos pesa mucho. Modelar los tractos tensores que le dan sostén no es fácil. «Es imprescindible hacer un buen dibujo para lograr un mallaje correcto, sobre todo, en caso de hoyitos, para crear un efecto de tracción sobre la zona y alisarla», advierte la doctora Rosso. Se infiltran (sin anestesia o con local) entre 30 y 70 hilos de media, según el tamaño y el estado de las nalgas. Debe

hacerlo un especialista

**Efectos secundarios:** Ligeros pinchazos, como si tuvieras agujetas, hematomas, inflamación transitoria.

**¿Cuánto duran?** Entre 9 meses y 1 año, aunque durante 14 meses se sigue estimulando el colágeno en la zona. Se pueden hacer tratamientos de refuerzo cada 4-5 meses.

**Dónde:** Centro Méd. Lajo Plaza. Tel. 913 600 853. royalmedical.es (Madrid).

## COMBÍNALOS CON... HIDROXIAPATITA CÁLCICA (RADIESSE)

Las infiltraciones de este gel biocompatible redensificador de la dermis (más denso que el ácido hialurónico) actúan sinérgicamente con los hilos para un mayor efecto antigraedad. Al estimular la producción de colágeno, la acción de Radiesse tonifica y hace más consistente la red vectorial (especie de cama elástica) creada por los hilos que actúan de soporte. Se infiltran con microcánulas.

**Sesiones recomendadas:** Entre 2 y 3 sesiones, separadas entre sí por un mes. **Precio:** Hilos + Radiesse, a partir de 1.000 €.

## ¿NALGAS SEXY? ¡MUÉVETE!

**1. Made in Brasil:** Los proporcionados brazilian butts de Gisele o Iza Goulart inspiran esta clase colectiva que tonifica glúteos y piernas con ritmos latinos. Te esperan ejercicios con tobilleras con peso, step, sentadillas, aperturas... En gimnasios Holmes Place (holmesplace.es).

**2. TPC10:** Son las siglas de Todo Por un Culo 10, posiblemente el método específico más completo que puedas encontrar. Creado por un gurú en la materia, el entrenador personal Ángel Merchán, logra que optimices todos los músculos de los glúteos e incluye asesoramiento nutricional. Pruébalo en sesiones individuales o grupos reducidos en Home Wellness Madrid Studio (todoporunculo10.com).

**3. Gymstick Training:** Esta nueva modalidad se realiza con una barra de resistencia de la que cuelga una cuerda cuyo peso puede variar entre 1 y 35 kg. Sus movimientos armónicos y controlados recuerdan al pilates y al yoga y evitan que sufran las articulaciones. Se trabaja, sobre todo, glúteos, piernas y brazos. ¿Que si vas a sudar? ¡Ni te imaginas! En Virgin Active Health Clubs (virginactive.es)

# Reduce y gana

EN ESPAÑA AÚN SE TIENDE A REDUCIR EL VOLUMEN DE LOS GLÚTEOS MÁS QUE A AUMENTARLO. LA LIPOESCULTURA ARMONIZA GLÚTEOS, CADERA Y CINTURA. Y NO PIERDAS DE VISTA EN TU LISTA DE OPERACIÓN BIQUINI LA NUEVA APARATOLOGÍA ANTICELULITIS.

## 3 RESPUESTAS SOBRE LA LIPO-COUTURE

### ¿Se pueden liposuccionar los glúteos como tal?

Doctor Rubén García-Guilarte: «Tiene sus inconvenientes, ya que se rompen tabiques fibrosos y la masa de estos puede caer dando mayor volumen en sus cuadrantes inferiores. Si liposuccionamos la periferia del glúteo (flancos, cara interna de los muslos y cartucheras) quedará más estrecho y atractivo, manteniendo su proyección.»

### ¿Qué técnicas se utilizan para hacerlos más esbeltos?

Doctor Javier Moreno Moraga: «La eliminación de la banana subglútea (la grasa al final del pliegue del glúteo) está indicada cuando existe una porción de los glúteos que está demasiado baja y acorta la pierna. Esta maniobra mejora el aspecto atlético del trasero. Por otra parte, el "tallado en alas de gaviota" se realiza cuando hay un acúmulo a nivel de la región lumbar alta que alarga mucho el glúteo por arriba y hacia los costados. En este caso, se elimina tejido graso de la rabadilla y de la zona sacra lateral, que produce un resalte óptico automático del tercio medio y tercio superior de los glúteos.»

### ¿Lipoláser o liposucción convencional?

Doctor Javier Moreno Moraga: «El sistema lipoláser (como Slim Lipo 924/925) permite eliminar la grasa de una forma mucho más homogénea, sin hematomas

y sin sangrado. Además, el efecto del láser produce un tensado inmediato de la piel. En caso de que las correcciones periféricas no sean suficientes para aportar la proyección deseada, se realiza una lipoaspiración convencional hasta haber recolectado toda la grasa que queremos transferir y, posteriormente, continuamos el tratamiento con láser.»

**Dónde:** Dr. García-Guilarte Cirugía Plástica. Precio: 5.500 € aprox. Tel. 914 025 184. drguilarte.com (Madrid). Instituto Médico Láser. Dr. Javier Moreno. Precio: Oscila entre los 2.500 € y los 5.000 € (dependiendo de las técnicas que se precisen). Tel. 917 024 627. iml.es (Madrid).

## Tratamientos anticelulitis

**Velashape III:** La última versión de este tratamiento ha incrementado la potencia de la radiofrecuencia, que pasa de los 20 a los 150 vatios. Al calentar tanto la grasa, se rompe el adipocito, la grasa se libera y la elimina el metabolismo. Además, permite regular la vacumterapia, otra de sus tecnologías (también incluye luz infrarroja), para adaptarse a tejidos con más o menos flacidez. **Resultados:** Se precisan 3 o 4 sesiones. Según estudios clínicos se puede llegar a perder de 1 a 3 cm por sesión.

**Precio:** Desde 300 €/sesión. **Dónde:** Ribé Clinic. Tel. 934 881 207. ribeclinic.com (Barcelona). Clínica Dray. doctorsimondray.com (Madrid, Barcelona y Almería). Tacha. Tel. 913 076 829. tacha.es (Madrid). Marbella Royal Hospital. Tel. 951 055 955 (Marbella).

**Mesoterapia con Alidya:** Las inyecciones de este producto farmacológico, por su acción quelante alcalinizante, neutraliza y facilita la eliminación del hierro que se acumula en la matriz extracelular. «Hemos comprobado que la presencia de hierro es una de las causas principales de la celulitis», explica la doctora Paula Rosso. **Precio:** 60 €/sesión (se recomiendan 10). **Dónde:** Centro Médico Lajo Plaza. Tel. 913 600 853. royalmedical.es. Barcelona y Lleida. Clínica Sanza. Tel. 932 066540. clinicasanza.com

### ACIERTA CON EL ESTILISMO

Por Bárbara Crespo, bloguera de moda y asesora de imagen (elblogdebarbaracrespo.com).

#### ● Cintura estrecha + cartucheras

**Tu pantalón:** Aciertas con tonos oscuros, con cremallera lateral, formas rectas o acampanadas si tienes piernas largas. Y centra la atención en la parte superior del cuerpo para crear un equilibrio. **Tu bikini:** Evita detalles en la parte inferior y lleva braguitas neutras.

#### ● Trasero plano y recto

**Tu pantalón:** Lo ideal son modelos femeninos, con bolsillos, detalles... olvídate del boyfriend style. Elige un vaquero de los que realzan los glúteos. **Tu bikini:** Estampado, con detalles, líneas verticales y trajes de baño en escote uve.

#### ● Curvas voluminosas

**Tu pantalón:** De color oscuro. Aunque si estás proporcionada, ¡no te obsesiones con esconderlas! **Tu bikini:** Olvídate de ocultar. Utiliza piezas medias que enseñen un poco los "cachetes" en tonos oscuros.

## Licuadao efecto slim

La doctora Montse Folch, directora de Nutrición y Dietética Institut Vila-Rovira, te propone estas dos recetas por sus efectos depurativos, antiinflamatorios, remineralizantes, diuréticos y antioxidantes celulares.



● Zumo de 5 tomates + ½ pepino + 1 lima + 1 cm de jengibre + 3 hojas de menta + 4 almendras = 181 Kcal. Ideal si lo tomas como una cena depurativa ocasional.

● Batido de 1 mango + 30 g de fresas + 2 rodajas de piña + 4 cucharaditas de yogur natural desnatado + 75 ml de zumo de piña natural = 287 Kcal. Perfecto sustituto del desayuno.