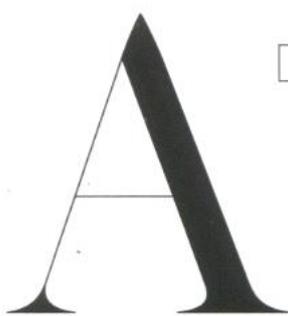


## “LA MUECA DE LA RISA LIBERA DOPAMINA, LA MOLÉCULA DEL PLACER”



unque llevamos toda la vida escuchando que el rostro es el espejo del alma, ha llegado el momento de poner esa máxima en entredicho. “Las bolsas fijadas bajo los párpados tras una etapa de haber dormido poco o las arruguitas que se marcan en la nariz tras un período de tensión pueden transmitir una falsa expresión de cómo nos encontramos realmente”, nos dicen las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz, directoras de la Clínica Mira + Cueto. Y es que, pasado el trance puntual, tú vuelves a dormir tus horas o te liberas del estrés; pero allí siguen la bolsa y las arrugas instaladas en tu rostro, diciendo de ti algo que no sientes. También puede suceder lo contrario: que forzando ciertas expresiones logremos modificar nuestro estado de ánimo. Lo demuestra una investigación llevada a cabo por Michelle Magid, doctora en Psiquiatría de la Universidad de Austin (Texas). El estudio concluye que repitiendo de modo consciente la mueca de la risa, nuestro cerebro acciona neurotransmisores que reducen la producción de cortisol –hormona del estrés– y liberan dopamina –asociada a los sentimientos de motivación, sociabilidad y placer–. O que las arrugas que se marcan al fruncir el entrecejo están conectadas con la amígdala, la zona del cerebro de donde emergen emociones como el miedo o la ansiedad. Así que si relajamos dichas arrugas (con bótox, por ejemplo) pueden mitigarse las sensaciones negativas, incluso mejorar los síntomas de la depresión.

**La medicina estética-emocional**, que plantea los retoques como mecanismos capaces de modular el estado de ánimo, celebra estos hallazgos. “En muchos casos lo que nos piden quienes acuden a consulta es ‘quiero que me quiten la cara de cansada’ más que ‘quiero parecer 10 años más joven’”, confiesan Mira y Ruiz. Se trata de ir un paso más allá del clásico *antiaging*, “conectar la expresión exterior con la interior, pues muchas veces lo que más preocupa a nuestros pacientes no son los

signos de edad concretos, sino esas falsas expresiones de cansancio, estrés o irritabilidad fijadas en su rostro”.

“Recuperar la expresión emocional positiva de las facciones” es el objetivo de este novedoso enfoque de la medicina estética. Ello “mejora la autoaceptación y el bienestar psicológico”, dicen las expertas. Bótox, hilos tensores, láser, luz pulsada e infiltraciones son las técnicas que se emplean, solas o combinadas. El límite es “un buen criterio médico”.

De todas las expresiones del rostro, la sonrisa es la más potente a la hora de indicar juventud y seducción. Pero con los años “se deteriora, pierde su credibilidad y puede llegar a traicionarnos”, dicen en Talika. Hay factores programados genéticamente (tener los labios finos o arrugas de marioneta),

y otros derivados del envejecimiento y el estilo de vida (arrugas del fumador, surcos nasolabiales...). Según el doctor Christophe Raygot, los labios carnosos transmiten juventud y vitalidad, y un contorno bien definido expresa personalidad. El tratamiento Smile Code, de Talika, combina colágeno que aumenta el volumen, canela, jengibre y pimienta que activan la microcirculación intensificando el color, y prímula que reafirma el contorno.

**La mirada es el otro gran foco** del lenguaje facial. “El deseo de la mujer moderna es lucir un aspecto descansado y fresco, pero bolsas y ojeras nos dan un aire triste y cansado”, analiza el doctor Lajo, director del Centro Médico Estético Lajo Plaza. “Tratando el contorno de los ojos con ácido hialurónico se puede lograr que todo el rostro se vea luminoso y saludable.” El factor de la autoestima tiene un peso crucial cuando una mujer decide tumbarse en la camilla de los retoques: según un estudio de Allergan, el 35% de las españolas estaría dispuesta a infiltrarse ácido hialurónico para mejorar su autoestima. Para 4 de cada 10 mujeres

que recurren al láser, los hilos, los rellenos o el bótox es tan importante aumentar la seguridad en sí mismas como mejorar la calidad de su piel. “Aunque vienen por motivos estéticos, su verdadero objetivo es sentirse más felices”, dice el cirujano plástico brasileño Mauricio de Maio. **©**

## LAS TRES CARAS DE LA EMOCION

### CANSADA

Los síntomas se marcan en los ojos y el contorno facial: ojeras, bolsas y descolgamiento del párpado, los pómulos y el óvalo evocan la sensación de tener la energía bajo mínimos.

### TRISTE

La caída del canto de los ojos, la comisura de los labios, la cola de la ceja y el descolgamiento del párpado inferior otorgan un aire de melancolía o amargura.

### ESTRESADA

Esta expresión es más frecuente en hombres. Ceño fruncido, arruguitas en las aletas de la nariz o hundimiento de la frente transmiten tensión, disgusto o enojo.

Para fortalecer tu piel, come hortalizas naranjas

ojo, para mantener la línea no debemos recurrir a dietas estrictas. Al menos, si nuestro objetivo es preservar la juventud de nuestra piel. “Uno de los efectos negativos más comunes cuando se sigue un régimen estricto y mal estructurado es el déficit de vitaminas y minerales, que puede acarrear problemas en la piel y el pelo. Y no sólo. Otras consecuencias son los cambios de humor; el aislamiento que se produce al no ser compatible la dieta con nuestro estilo de vida; la fatiga o el debilitamiento de nuestro sistema inmune, que nos vuelve vulnerables a enfermedades e infecciones...” concluye la nutricionista.

**Piensa ( y come) en verde.** Y también en naranja y en morado. “Para embellecer la piel es necesario el color verde. Recomiendo incluir en la dieta alimentos como brotes verdes en ensaladas, acelgas o espinacas al vapor, brécol, apio... Asegúrate de tener un buen tránsito intestinal y evita



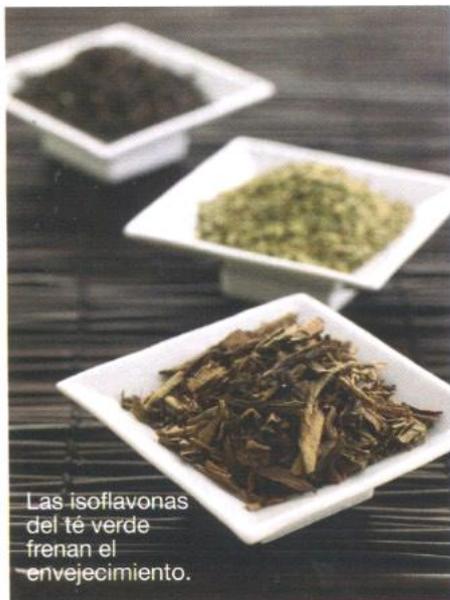
Laura Parada (arriba), nutricionista de Slow Life House, y la doctora Paula Rosso, del centro médico Lajo Plaza, participarán como expertas en Glamour Sport Summit.



los lácteos. Si te encuentras de viaje y no puedes tomar todos los alimentos verdes que te gustaría, recurre a la hierba de cebada o de trigo”, prescribe Mario López Pomares. Siguiendo este código de color, la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, añade: “Si lo que quieres es fortalecer tu piel y broncearla, tu color es el naranja. Naranja, por supuesto, pero también limón, zanahoria, piña, calabaza, melocotón, yuca, maíz... Todas las frutas y verduras de este tono aportan gran cantidad de vitamina C y betacarotenos, por lo que son grandes aliados para mejorar la elasticidad de la piel, hacerla más resistente al sol y a los agentes externos. Y por si esto fuera poco, los alimentos de este tipo dan un tono rosado y bonito a la tez”. El morado y su poder antiaging completa este pantone cutáneo. “Berenjena, remolacha, uvas, moras, ciruelas... Son ricos en antocianinas –responsables de su carac-

## SKIN DIET RECETAS ANTIAGING

Prevenir las enfermedades y evitar que las toxinas se acumulen en el organismo son dos de las claves de la longevidad. En ello influye la genética, pero también ciertos alimentos. Inclúyelos en tu despensa.



Las isoflavonas del té verde frenan el envejecimiento.

### INFUSIÓN DE CÚRCUMA

Esta especia, muy usada en la India como colorante alimentario, contrarresta los radicales libres, es antiinflamatoria, antidepresiva y ayuda a conseguir una piel más bonita por su capacidad para combatir afecciones como el acné, la psoriasis o los eccemas, explican los expertos.

### MÁS TÉ VERDE

“Es una excelente fuente de antioxidantes y alcaloides, es rico en vitaminas A, D, E y C y en minerales como el cromo, el zinc y el selenio, fundamentales en los procesos que mantienen nuestra piel en equilibrio”, dice Laura Parada.

### CÓCTEL NON-SPOT

Para reducir las manchas oscuras de la piel, los expertos de Barceló Sancti Petri Spa Resort proponen un cóctel elaborado con jengibre, plátano y polen de abeja, que fortalece la piel y previene su hiperpigmentación.

### SMOOTHIE REGENERANTE

Si lo que buscas es regenerar tu cutis, hidratarlo y estimular su circulación, prueba a preparar un batido mezclando piña, agua de coco y extracto de jazmín.



## DIME QUÉ ARRUGA TIENES Y TÉ DIRÉ QUÉ COMER

**ARRUGAS DE EXPRESIÓN** Son las que primero aparecen, en torno a los 30. Se localizan en el contorno de los ojos, el entrecejo y la frente. “Las personas de ojos claros tienden a contraer más la musculatura de la zona y son más propensas a tener patas de gallo”, explica la doctora Natalia Jiménez, del Grupo de Dermatología Pedro Jaén.

**Qué comer.** Las grasas omega 3 del salmón silvestre de Alaska, las sardinas y las anchoas, aportan lípidos a la piel y mejoran la hidratación celular, reduciendo la apariencia de las líneas finas”, dice la doctora Parada.

**ARRUGAS ESTRUCTURALES** “Aparecen sobre todo por el fotodaño solar, que produce rigidez cutánea. El espesor de la piel adelgaza y la epidermis se arruga. Son frecuentes en las mejillas, que es una zona

sin músculo”, explica el doctor Lajo Plaza. Suelen darse en mujeres deportistas que pasan mucho tiempo al aire libre.

**Qué comer.** Alimentos ricos en vitaminas C y E antioxidantes, como el sachá inchi, los frutos rojos o el kale.

**FLACIDEZ** Es el descolgamiento de la piel del rostro y del óvalo facial. “Cada vez más mujeres sufren *cuello-phone*, una pérdida prematura de firmeza ocasionada por el movimiento constante de bajar la cabeza para mirar el móvil”, dice Lajo Plaza. ¿El resultado? Doble mentón, papada y arrugas.

**Qué comer.** “La vitamina C favorece la producción de colágeno, proteína que forma la estructura básica de la piel”, explica Laura Parada. El pimiento tiene más del doble de esta vitamina que una naranja.

terístico color púrpura—, flavonoides que protegen contra el daño celular que causan los radicales libres, con un gran efecto antioxidante”, continúa Rosso.

### Amigos y enemigos de tu cutis.

Todos los expertos consultados coinciden en que no debemos excluir de nuestra dieta ningún alimento natural (no procesado o industrializado). “Existe cierta tendencia a eliminar ciertos nutrientes, y no siempre está indicado. Por ejemplo, no es necesario prescindir sistemáticamente de la leche, excepto si se padece una intolerancia a la lactosa. Aunque este tipo de alteración es muy frecuente —alcanzando casi al 40% de la población—, hay que tener cuidado con el déficit de calcio que puede llevar asociado este tipo de restricción alimentaria”, explica la doctora Pilar Riobó, especialista en endocrinología y nutrición. “Las intolerancias que surgen de adulto se deben a una crisis de toxicidad. El cuerpo es capaz de ir soportando ciertos alimentos, como una goma elástica que aguanta la tensión

hasta romperse. Pero con los cuidados oportunos, estos síntomas pueden desaparecer, aunque la predisposición a padecerlos permanezca si se incurre en los mismos hábitos. Por ejemplo, con la intolerancia al gluten recomendamos dos meses de abstinencia, para después ir introduciendo en la dieta alimentos neutrales con gluten, como granos de cebada, avena o bulgur”, añade Mario López Pomares. Laura Parada aclara: “Aunque no hay alimento natural insano, lo que sí debemos tener en cuenta son las cantidades y las formas de cocción de éstos. Por ejemplo, los aceites son muy saludables porque aportan ácidos grasos beneficiosos para el organismo, pero si se someten a un excesivo recalentamiento pueden generar sustancias tóxicas”. Lo mismo ocurre con el azúcar, que puede causar envejecimiento prematuro. “Hay estudios que aseguran que la insulina disparada por el azúcar acelera el envejecimiento. Además, cambia la estructura del colágeno y aumenta la retención de los fluidos corporales”, concluye. **G**

El azúcar  
dispara  
la insulina  
en la  
sangre.  
Esto  
deteriora  
nuestro  
colágeno  
y provoca  
arrugas