

# 20 años: buenas costumbres

CON EL METABOLISMO EN SU MÁXIMO ESPLENDOR, LOS PROBLEMAS CORPORALES A ESTA EDAD SON CONSECUENCIA, PRINCIPALMENTE, DE UNA MALA ALIMENTACIÓN Y UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO.

## SIGNOS VISIBLES ¿QUÉ ME PASA?

A los veinte, la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico funciona perfectamente, por lo que las preocupaciones estéticas son (o deberían ser) mínimas. Pero algunos problemitas sí hay. «La mayoría, causados por una mala alimentación, el sedentarismo provocado por muchas horas de estudio o el estrés que se sufre en época de exámenes que origina mala circulación, retención de líquidos y una celulitis incipiente derivada también de la revolución hormonal», explica Ana Puelles, propietaria de Estética Lostao (esteticalostao.com).

## La dieta SÍ IMPORTA

Con una vitalidad por las nubes, una buena alimentación es básica. «Se deben realizar cinco comidas diarias y primar los alimentos ricos en minerales (zinc, potasio y fósforo) y vitaminas del grupo B y E presentes en los lácteos y carnes magras, pescados, verduras, frutos secos, verduras y frutas», dice Puelles. Y cuidado con las grasas saturadas, porque si hay problemas de peso son derivados de un exceso de dulces. Según varios estudios, el alimento más consumido tras el pan, el aceite y la carne es la bollería industrial.

## Ritual para veinteañeras

Empezar a cuidar la piel es imprescindible para que luzca bonita. Una exfoliación semanal y aplicar diariamente una crema hidratante es necesario para mantener la hidratación y el brillo cutáneo. Sin olvidar la protección solar, para no castigar la piel y evitar manchas futuras. También es importante practicar deporte para estar en forma y liberar el estrés. «Recomiendo combinar dos tipos de ejercicio: trotar durante media hora dos o tres días a la semana, alternándolo con ejercicios de alta intensidad (movimientos muy intensos realizados en breves periodos de tiempo)», explica la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).



Bella Thorne

Barbara Palvin

Pixie Lot

Hailey Baldwin



### EXFOLIAR

1. Silk-épil 9 SkinSpa, BRAUN (159 €). Elimina el vello, exfolia y masajea la piel.
2. Exfoliante tonificante, L'OCCITANE (32 €).



### HIDRATAR

1. Hidratante Replenish Body Oil, APoEM (45 €)
2. Espuma hidratante con extracto de yema de huevo Egg Mousse Body Oil, Too Cool For School (22,90 €), de venta en SEPHORA.



### PREVENIR

1. Crema anticelulítica que potencia la sesión de ejercicio en el gym Body Fit, CLARINS (57 €).
2. Spray Acnibent Body, ISDIN (19,20 €). Evita la formación de granos y espinillas en la espalda.

# 40 años: cuidados antiaging

LA FALTA DE FIRMEZA, LA CELULITIS Y UN INCIPIENTE AUMENTO DE PESO SON LOS PROBLEMAS ESTÉTICOS QUE MÁS QUEBRADEROS DE CABEZA CAUSAN A ESTA EDAD. UN BUEN PLAN DE ATAQUE LOGRA FRENARLOS.

## ¿QUÉ ME PASA? SIGNOS VISIBLES

Afortunadamente los tiempos han cambiado y los cuarenta de ahora no tienen nada que ver con los de antes. No hay más que ver a celebs como Gwyneth Paltrow, Diane Kruger, Kate Moss o Heidi Klum. Y es que nada tienen que envidiar a las de treinta. ¿Cómo consiguen estar así de espectaculares? Sin duda, con cuidados extra, porque a partir de los 40 la producción de colágeno y elastina desciende en picado y las consecuencias dejan de ser tan sutiles e incipientes como a los treinta.

**Flacidez:** «Lo que más preocupa cuando acuden al centro es la flacidez, sobre todo la que se manifiesta en la cara interna de los muslos, las rodillas y los brazos. Sin duda, este es el primer problema. Puede tratarse de forma efectiva», afirma la doctora Paula Rosso.

**Celulitis:** «Si no se frena a tiempo, los adipocitos se instalan y aparece la piel de naranja. Este es otro de los motivos por los que acuden a centros de belleza», explica Ana Puelles.

**Más kilos:** «El cuerpo puede modificarse debido a incipientes cambios hormonales que afectan en forma de un aumento de peso», dice Puelles.

## Jaque a los adipocitos

Es el problema que más preocupa a las españolas, por encima incluso de las arrugas. Y más si, conforme pasan los años, se incrusta y agrava. Afecta al 95 % de las mujeres y tiene su origen en causas genéticas y alteraciones hormonales que nos llevan a acumular grasas y retener líquidos. En este sentido, las latinas la padecemos más que las asiáticas o las nórdicas. No existe la solución definitiva pero con deporte, una dieta adecuada, tratamientos en cabina y una buena rutina cosmética se puede atenuar muchísimo; casi por completo. «Lo primero es realizar un buen diagnóstico para determinar las causas y el tipo de celulitis, ya que no todas son iguales. Únicamente así se consigue frenarla de forma efectiva», asegura Estrella Pujol, directora de Oxigen (oxigenbelleza.com). Cambia tu dieta y tus hábitos nocivos. Llena tu frigorífico de alimentos drenantes como fresas, kiwi, piña y papaya, espárragos, alcachofa, cebolla, tomate, puerros y copos de avena. Es importante evitar la sal, las grasas saturadas, los carbohidratos y las bebidas carbonatadas, el café y el tabaco. Un buen truco: aplica un autobronceador en las piernas, ya que el moreno disimula ópticamente el aspecto de piel de naranja.

## Dieta MÁS PROTEÍNA

Puesto que los mecanismos de reparación cutánea son más lentos y hay una mayor pérdida de colágeno, elastina y una tendencia a la deshidratación, «recomiendo aumentar el consumo de pescado (rico en omega 3 y proteínas), carnes blancas y huevos. La proteína de origen vegetal en legumbres y quinoa es muy saludable. La ingesta regular de probióticos, en ayunas, mejora la función de barrera de la piel y disminuye la pérdida de agua», explica la doctora Olga Hernández de la Clínica Tufet (clinicatufet.com).

## Soluciones EN CABINA

**Mesoterapia Silisorg:** Ideal para prevenir la laxitud y el envejecimiento cutáneo. Incorpora silicio orgánico, un componente esencial del organismo, que actúa reestructurando las fibras elásticas y las de colágeno deterioradas. El efecto reafirmante y tensor es muy efectivo. Precio: Desde 89 €. Dónde: Centros Único (centrosunico.com).

**Plan integral:** Tres técnicas para una piel lisa, tersa y sin rastro de grasa. Combina mesoterapia Alidya (para eliminar la celulitis blanda), con carboxiterapia (que

oxigena y mejora la circulación) e hilos PDO para tensar y reafirmar el interior y el exterior. Precio: A partir de 400 €. Dónde: Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com).

**Focus Cellu-Light Therapy:** Un combo de láser de diodo más infrarrojos LED apoyado con un equipo de vacumterapia-detox para fulminar de forma localizada los cúmulos de grasa, la celulitis y la piel de naranja. Un trío de ases muy efectivo. Precio: A partir de 90 €. Dónde: Gema Cabañero (gemacabanero.com).



### REAFIRMAR

1. Sérum corporal V6.1 + Body Secret, SEPAI (444 €). Estimula la producción de proteínas esenciales de la piel con una dosis extrema del complejo antiedad RMI 5. 2. Super Fit Arm Sculpt, RODIAL. Tonifica los brazos y deja la piel suave y fresca al instante.