

PAPEL

LA REVISTA
DOMINICAL

**QUÉ
HACEMOS
SI LA IA
RESUELVE**

**TODOS
NUESTROS
PROBLEMAS**

Hace justo una década, el superfilósofo Nick Bostrom publicó un ensayo puntero que detonó el debate mundial sobre la amenaza de las nuevas tecnologías. Su secuela, recién publicada, plantea la hipótesis opuesta: si todo sale tan bien que los humanos dejamos de tener utilidad práctica, ¿cuál será el sentido de nuestra vida?

Por Jorge Benítez
Ilustraciones de Josetxu L. Piñeiro

CULTURISTA • Sean Penn vuelve al cine tras su autoexilio: "Hacia 15 años que no disfrutaba actuando" **Pág. 16**

VIAJES • Recorremos Sevilla, más allá de la Torre del Oro y la Giralda: arte, gastronomía y diseño. **Pág. 21**

YODONA • Cómo luchar contra la celulitis rebelde sin morir en el intento (y sin falsos mitos). **Pág. 26**





**QUÉ
HACEMOS
SI LA IA
RESUELVE**

**TODOS
NUESTROS**

BELLEZA. Acabar con ella, alerta 'spoiler', es imposible, pero se puede minimizar con tratamientos y hábitos. Y hay razones para no dejar que campe a sus anchas

La celulitis las prefiere a todas, pero no todas la quieren a ella: cómo afrontar un problema estético (casi) universal

Por **Marta Sotillo**. Ilustración de **Ana Jarén**

Ní únicamente a rubias, las preferidas por los caballeros (aunque se casen con las morenas), palabra de Anita Loos y Howard Hawks; ni solo a gordas, muy gordas, como a las que cantaba la Orquesta Mondragón. «No respeta ni a las siluetas delgadas ni a las deportistas», confirma la esteticista Carmen Navarro. La celulitis quiere a todas las mujeres. ¿A todas? Los expertos se mueven en porcentajes tan altos cuando hablan de las *afectadas*, hasta un 99%, según la doctora Petra Vega, portavoz y tesorera de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) que parece que se negaran a hablar de un 100% por si existiera en algún rincón del mundo una irreducible mujer que, cual aldea gala de Astérix y Obélix, resistiese al invasor.

Muy *rara avis* se tiene que ser para no ver jamás en la vida esa piel de naranja que «en latinas y de raza negra se presenta más en glúteos y en anglosajonas y nórdicas en abdomen», detallan las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto, de la clínica Mira+Cueto. Aunque en redes sociales y remando a favor el movimiento *body positive* se muestra sin pudor (¿y por qué no?), a día de hoy la celulitis sigue siendo uno de los principales motivos por los que se acude a los centros de belleza y a las consultas de medicina estética. Y, como en un eterno retorno nietzscheano, más aún en esta época del año, cuando las temperaturas suben y el cuerpo comienza su destape. Lo confirman tanto la esteticista Cristina Galmiche como la doctora Petra Vega, primavera y tratamientos anticelulíticos van de la mano, aunque, como señala la primera, «la mejor época para tratarla es siempre, en ese caso no se necesitará más que un refuerzo a principio de verano». Muy humano lo de acordarnos de Santa Bárbara cuando ya truenan...

Si echamos un ojo a las estadísticas de uso y consumo de la medicina estética por parte de los españoles del último *Estudio de dimensionamiento e impacto socioeconómico de la Medicina Estética en España 2021* que realiza la SEME cada dos años, los ganadores por goleada son el bótox y el ácido hialurónico. ¿Y los tratamientos anticelulíticos? Los corporales suman casi 200.000, un 22% del total, porcentaje que sube si se realiza un sesgo por género: el 34,3% de las mujeres que se somete a un protocolo médico lo hace en su silueta. «Como la población objetiva se reduce, hace que no destaque como lo más demandado en cifras. La realidad que

vemos en consulta dice otra cosa: su tratamiento es la demanda número uno en corporales». Que no haya una solución definitiva y radical, una poción mágica como la de los irreducibles galos, tiene mucho que ver.

Para entender por qué esta afección es tan femenina, hay que conocer al *enemigo*. Describen desde la SEME que se trata de una alteración de las células adiposas (de grasa) que se localiza en zonas específicas donde se acumulan y provocan un estancamiento de la microcirculación y los líquidos. ¿Resultado? Protuberancias y hoyuelos en caderas, glúteos, muslos, abdomen y brazos, que hace que la piel se vea irregular, con grumos. De ahí su nombre común de piel de naranja. La manera adecuada de designarla, por cierto, es PEFE —paniculopatía edemato fibroesclerótica—, y en el último catálogo médico tiene código de patología. Lo correcto, según la doctora Petra Vega, «es verla como una afección estética, razón por la que se demandan los tratamientos».

Que este aspecto *cítrico*, y crítico sea cosa del físico femenino se debe «a que tiene menos fibras de colágeno y dispone de una distribución corporal diferente de la de la grasa. Los cambios hormonales —pubertad, embarazo, alteraciones del ciclo menstrual o la toma de anticonceptivos— y la retención de líquidos son otros motivos por los que las mujeres tienen tendencia a presentar piel de naranja», enumera la doctora Beatriz Beltrán, experta en medicina estética y nutrición.

No queda más remedio que asumir que la celulitis acompaña toda la vida, aunque «la buena noticia es que, si bien no pode-



FALSO
Tiene que ver con el peso
Puede potenciarla, pero hay gente muy delgada que tiene celulitis.

VERDAD
Las dietas no acaban con ella
Un régimen para adelgazar elimina la grasa, no la celulitis.

FALSO
Aparece a los 25-30 años
Es en el desarrollo, cuando aumentan los estrógenos.

VERDAD
No tiene una solución
Sí se puede mantener a raya y hacerla menos visible.

Menos fibras de colágeno o los cambios hormonales son factores que determinan que la celulitis sea femenina

Lo más efectivo para mantenerla a raya es un tratamiento integral que se adapte a cada tipología con un diagnóstico certero

“La mejor época para tratarla es todo el año, así no se necesitará más que un refuerzo a principio de verano”

mos darle esquinazo definitivamente, al menos contamos con varias técnicas que nos permiten mantenerla a raya», animan las doctoras de Mira+Cueto. Lo más apropiado es la realización de un tratamiento integral en el que se combinen varias técnicas de acuerdo al proceso celulítico, lo que parte de un certero diagnóstico. «No todas las celulitis son iguales. Si es edematosa, lo primordial es eliminar la retención de líquidos, por lo que trabajaremos con masajes y aparatología drenantes. En una flácida, realizaremos tratamientos que potencien las fibras de colágeno. Otra opción son las infiltraciones que incluyan activos quemagrasas, drenantes y reafirmantes a las que, si existe flacidez, se añade un tratamiento con láser reafirmante de neodimio y erbio. Cuando se acompaña de descolgamiento excesivo, se añaden infiltraciones de ácido poliáctico, un estimulador de colágeno para potenciar la reafirmación...». Es el panorama, en líneas generales, que dibuja la doctora Beltrán. Para Ana Puelles Lostao, directora del centro de estética Lostao, «la vacuoterapia y los masajes manuales han demostrado tener un efecto muy positivo sobre la circulación, así como los protocolos basados en la hipertermia, la generación de calor muy superior al fisiológico en capas de la piel concretas, con un láser lipolítico o radiofrecuencia, que trabaja también la reducción de grasas».

Si hablamos de lo último para tratar la celulitis, la esteticista Carmen Navarro elige HERA, una aparatología que combina la radiofrecuencia monopolar y la vacuoterapia en un mismo aplicador, con la que se consigue un efecto uniforme desde las capas más superficiales de la piel hasta las más profundas (dos sesiones semanales durante un mes para un plan de choque, 115 euros/sesión). El favorito de la doctora Beatriz Beltrán para «alisar la celulitis» consiste en activar la producción de colágeno con Lanluma, «un tratamiento inyectable a base de ácido poliáctico que mejora la calidad de la piel y cuyos resultados son duraderos». Por el doble o nada apuesta la doctora Virtudes Ruiz en el protocolo combinado de Zionic+Liftera, una solución integral contra celulitis y grasa localizada. «El dispositivo Zionic realiza un masaje activo rotacional profundo con radiofrecuencia resistiva (actúa sobre los tejidos con menor cantidad de agua, como la grasa y el músculo) que garantiza resultados rápidos, y Liftera trabaja mediante ultrasonidos microfocalizados que estimulan el colágeno», explica. Recomienda seis sesiones de Zionic (desde 89 euros/sesión), y



QUÉ HACEMOS

SILIAIA RECURRE

El fin el espectáculo público que desova acbe
Su secue (plantea) el todo) buranes utilice el secret
Aument

CULTURIST cine tras sus que no disfr



“Con los tratamientos se recupera el estadio anterior. Ya no vemos en consulta celulitis tan profundas”

La cosmética sólo es eficaz si incluye ciertos activos, como la centella, y se utiliza de manera correcta, constante y continuada

“Al contrario que con otro tipo de retoques, hacerse un tratamiento contra la celulitis no está mal visto ni se juzga socialmente”

mantenimiento cada dos o tres meses, y una de Liftera (desde 600 euros/sesión).

Estos tratamientos expertos no son nada sin un marco que los acompañe, por eso la insistencia de los expertos en un enfoque multidisciplinar «que combine una dieta variada y equilibrada con ejercicio físico diario». Tabaco, alcohol y sal no son buenos aliados, así como, atención a lo que apunta Carmen Navarro, tres factores muy femeninos: llevar ropa ajustada, «que afecta a la circulación de la sangre»; subirse a unos tacones, «que dificulta el retorno venoso y altera los mecanismos de bombeo», y cruzar las piernas, «que bloquea los ganglios linfáticos y dificulta el retorno venoso».

¿Y qué podemos decir de la tan polémica cosmética anticelulítica? ¿Funciona? «Para ello, tiene que tener como ingrediente principal centella asiática y otros principios activos asociados como la cafeína o la carnitina. Exige constancia y una correcta aplicación. Aumentaremos la penetración de estas sustancias si activamos la circulación y dilatamos los poros de la piel antes de la aplicación, después de la ducha o una sauna, o bien tras una exfoliación con guantes. Estos productos son eficaces solo si su uso es continuado», señalan las doctoras Mira y Ruiz del Cueto.

Llegados a este punto, más de una, y de dos, tendría la tentación de rendirse a la evidencia de la piel de naranja: «¿Si no puedo acabar con la celulitis, no sería mejor unirme a ella»? Para la doctora Petra Vega el no es rotundo. «Con los tratamientos se puede recuperar el estadio anterior. De hecho, ya no vemos en consulta esas afecciones profundas y dolorosas de antaño». Porque se nos olvida que, al empeorar, la celulitis puede comprimir las terminaciones nerviosas, ir más allá de la estética y volverse tremendamente molesta. Tratarla con constancia evita llegar a los extremos, «un factor que cada vez más jóvenes tienen interiorizado, además de que, por su alto componente genético y hereditario, ven en sus madres lo que sufrirán ellas en unos años, con lo cual acuden pronto a consulta», prosigue Vega. De este «cuando la celulitis de tu vecina veas tratar» y de una solidaridad que une a las mujeres ante un enemigo común, la doctora resalta que nadie ve mal que la piel de naranja se mantenga a raya. Al contrario que con ciertos retoques faciales, «que alguien diga que se trata la celulitis no se ve de manera negativa ni es juzgado». Mal de muchas, solidaridad de todas.

