

841

15 DE MAYO 2021
CANARIAS7.ES

2,20€ de domingo
a viernes

C7

LA REVISTA
CANARIA

VIDA SOCIAL

DÍA DE LA DANZA

Celebración en Lanzarote

BELLEZA

PONERSE FIRMES

Cuidados para glúteos y brazos

GASTRONOMÍA

COCA DE PISTO Y HUEVO

Una nueva receta llena de sabor

Sofi de la Torre

VIVIENDO UN SUEÑO

Esta revista se distribuye los sábados conjuntamente con el periódico Canarias 7

INCLUYE
LA GUÍA
C7 DE CINE Y
TELEVISIÓN





1. KEENWELL. *Modeling Body System Dreno-Masaje* (35 €).
2. SISLEY. *Le Sculpteur* (184 €).
3. LIERAC. *Body-Slim y masajeador* (49,90 €).
4. E'LIFEXIR. *Culo-10* (133,40 €).
5. BIOSLIMMING. *Lipo Scrub* (49,90 €).

PROPÓSITOS FIRMES

Llegó la hora de *tonificar* tres zonas críticas: *brazos, piernas y glúteos*. ¡Que no decaigan! (PVP orientativos)

Por Virginia DE LOS RÍOS

Madonna fue una de las primeras en poner de moda piernas y brazos bien torneados y le han seguido desde Jennifer Lopez a Elsa Pataky, que presumen de músculos discretos pero marcados. Conseguirlo requiere de tiempo y esfuerzo, pero también de unos hábitos saludables y constancia con cremas de efecto *lifting* y reductor. Y cuanto antes se empiece, mejor. Como explica la doctora Mar Mira, codirectora de la Clínica Mira+Cuetto, "la flacidez en estas zonas comienza a partir de los 25 años, cuando la piel degrada más colágeno del que es capaz de producir".

Otro de los factores que desencadena esta falta de tonicidad es la pérdida de peso. "Los brazos son especialmente sensibles a este aspecto, y la consecuencia directa es que esta zona se descuelga y forma lo que llamamos alas de murciélago", apunta la cirujana y médico estético Virtudes Ruiz.

Piernas y glúteos tampoco se libran de este efecto, pero, además, estas tres zonas críticas tienen que hacer frente a otro enemigo: el tejido



6. SCENS. *L'Huile Minceur Anti Cellulite Body Oil* (51,45 €).
7. CHANEL. *Body Excellence Firming and Rejuvenating Cream* (98 €).
8. U BEAUTY. *The Sculpt Arm Compound* (102 €).
9. MONTIBELLO. *Crackling Body Mousse* (29,90 €).

adiposo que se acumula, sobre todo, en la cara interna de los muslos, el tríceps y los glúteos. ¿Cómo hacerle frente? "Lo principal para evitar el acúmulo de grasa localizada es controlar la dieta y hacer ejercicios de fuerza. Además de una pauta adecuada de entrenamiento y dieta, se puede infiltrar sustancias lipolíticas directamente en el tejido graso, a través de la mesoterapia corporal", apunta la médico-estético Mar Mira.

Para movilizar la grasa de los glúteos, Paz Torralba, directora de los centros The Beauty Concept, propone una acción combinada de cremas drenantes y masaje: "Lo primero es saber si estamos hablando de grasa localizada o celulitis, y su tipología: edematosa, dura o blanda. En todo caso, conviene exfoliar la piel una vez por semana, realizar duchas de agua fría y masajes manuales con ayuda de un guante de silicona y productos con ingredientes eficaces y en altas concentraciones".

La cosmética es otro aliado para reafirmar estas zonas, según confirma Mira: "Principios activos como el retinol, los alfa hidroxiácidos y los factores de crecimiento epidérmico son capaces, con el uso continuado, de estimular la dermis en la producción de colágeno y así mitigar la flacidez". ●

Gym-kit

Si vas a entrenar *indoor*, llévate una bolsa de deporte ligera, pero con todo lo necesario. Apuesta por productos sólidos para que no se derramen y formatos multiusos, para una puesta a punto exprés.



COCUNAT.
Unbeatable
Desodorante
(19,95 €).



RINGANA.
Sport Go
(23,10 €).



BABYLIS.
11110E
(16,60 €).



VERA & THE BIRDS.
Oily Hair
Solid Shampoo
(11 €).



MAÜBE.
Moisturizing
Stick (19,95 €).

BAZAR

Harper's

Nº 128 Mayo 2021

ESPAÑA



En portada:
MARINA PÉREZ
de SAINT LAURENT
por ANTHONY
VACCARELLO

CELEBRAR
LA VIDA
CON FLORES
INUNDANDO
LA MODA,
LA BELLEZA Y LA
CULTURA,
¿POR QUÉ NO?

BIODIVERSITY

el poder de la naturaleza

RETOQUES

DE ESTA ESPECIALIDAD HAN AUMENTADO UN 20 % DURANTE LA
EXPERTOS ANALIZAMOS QUÉ ES LO MÁS BUSCADO Y POR QUÉ.

A raíz de la crisis sanitaria muchos sectores se han visto afectados. Otros, inesperadamente, han salido fortalecidos. Es el caso de la medicina estética, que ha visto cómo «durante la pandemia han aumentado las consultas alrededor de un 20 %», declara el Dr. Sergio Fernández, médico estético miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Medicina Estética. Los procedimientos más demandados son aquellos relacionados con el tercio superior del rostro, la zona que deja a la vista la mascarilla y por la que ahora expresamos nuestras emociones. «Esto incluye las arrugas de la frente, entrecejo y región periocular (patas de gallo), además del tratamiento de la ojera, especialmente el hundimiento de la misma», señala el Dr. Fernández. El principal aliado para minimizar las líneas de expresión de esta área es el bótox, aunque cuando se trata de realzar la mirada también destacan otros métodos como las infiltraciones de ácido hialurónico, los hilos tensores o Ultherapy (la tecnología de ultrasonidos focalizados conocida como el *lifting* sin cirugía). Sin embargo, esa parte de la cara no es la única que nos preocupa. «Como sabemos, la mascarilla puede producir irritaciones, dilatación del poro y empeoramiento de las rojeces y el acné. De modo que también hemos observado un aumento de los métodos orientados a mejorar la calidad de la piel», apunta el Dr. Carlos Morales, dermatólogo en Grupo Pedro Jaén. Entre ellos, los rellenos de plasma rico en plaquetas, los láseres de última generación, *peelings* o el ya citado Ultherapy para combatir la flacidez.

EL TELETRABAJO, UN FACTOR CLAVE

La infinidad de Zooms y Teams que actualmente marcan nuestras agendas nos han llevado a ser mucho más exigentes con nuestro aspecto, y a reparar en detalles que antes pasábamos por alto. «Hay una creciente necesidad de mostrar nuestra mejor cara en las videollamadas, ya sean personales o laborales», confirma el Dr. José María Ricart, director médico de Instituto Médico Ricart en Ruber Internacional Paseo de La Habana. Y, al mismo tiempo, el hecho de teletrabajar resulta una ventaja. «Nuestros pacientes vienen mucho más tranquilos, ya que al estar en casa es más fácil sobrellevar un poco de inflamación, rojez o descamación, así como protegerse del sol», sostiene la Dra. Beatriz Beltrán, médica estética y directora de la clínica que lleva su nombre en Barcelona. Buscamos vernos más favorecidos, sí, pero siempre manteniendo nuestros propios rasgos. «Es lo que hoy se conoce como tendencia *#nofilterneeded*. Queremos el efecto de un filtro de belleza de Instagram, pero sin filtros. Por ello en nuestra consulta realizamos procedimientos muy sutiles y siempre bajo el criterio de lograr naturalidad en los resultados. No solo porque sea nuestra filosofía, sino porque los propios pacientes nos lo piden», aclaran las Dras. Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto, directoras de Clínica Mira+Cueto. ■



LA GRAN SORPRESA

Los procedimientos destinados a embellecer los labios causan furor en tiempos de COVID-19. «No podemos llevarlos pintados y, además, las mascarillas los resecan mucho, otorgándoles una peor apariencia», explica la Dra. Beltrán. Por eso los tratamientos con ácido hialurónico para hidratarlos, perfilarlos y devolverles un aspecto jugoso arrasan. «Muchos que antes dudaban se están animando. La razón es que, al ser obligado el uso de mascarilla, los típicos efectos secundarios, como una leve inflamación o la aparición de algún hematoma, permanecen ocultos», dice el Dr. Fernández. El aumento de volumen de forma natural, en concreto, goza de una insólita popularidad. «Su demanda ha crecido tanto como la del tratamiento de ojeras», asegura la Dra. Ana López Dosio, médica estética colaboradora de Galderma.