

**HÁBITOS EJERCICIOS PARA QUE SU CEREBRO NO PEQUE DE 'MALA MEMORIA' P. 4**

**GASTRO LOS FRUTOS SECOS, TOMADOS CON MODERACIÓN, PUEDEN AYUDAR A PERDER PESO P. 6 Y 7**

**BEBÉS ¿SE HA PREGUNTADO ALGUNA VEZ LA TECNOLOGÍA QUE HAY DETRÁS DE UN PAÑAL? P. 10**

**MENTE LA EMPATÍA PERMITE COMPRENDER Y REPRODUCIR EN UNO MISMO LA EMOCIÓN QUE SIENTE OTRA PERSONA P. 8**

# EL MUNDO ZEN

CUERPO MENTE BIENESTAR

Nº 125.  
8 DE ABRIL DE 2018

## NO HAY QUIEN VENZA A LA CELULITIS

COSMÉTICA, DIETA Y EJERCICIO CONSEGUIRÁN COMBATIRLA SI TODAVÍA NO HA BROTADO O, COMO MUCHO, MEJORAR LA APARIENCIA DE LA PIEL

● ●  
POR GEMA GARCÍA MARCOS



# ASÚMALO: NO PODRÁ VENCER A LA CELULITIS

Con dieta, ejercicio y cuidados estéticos conseguirá, como mucho, atenuarla. Así que aprenda a quererse y adopte unos hábitos de vida saludables para evitar que aflore en sus muslos y caderas

POR GEMA GARCÍA MARCOS  
ILUSTRACIÓN: LUIS SÁNCHEZ PAREJO



Se calcula que un 85% de la población mundial femenina, con edades comprendidas entre los 25 y los 55 años, tiene celulitis. O, lo que es lo mismo, unas 1.400 millones de mujeres. Esos hoyuelos que salpican muslos y glúteos se convierten en una gran obsesión para la mayoría de las que los padecen, especialmente cuando se acerca el destape veraniego. Es entonces cuando, incomodadas por la imagen que les devuelve el espejo, se despierta una fe ciega en remedios milagrosos que, presuntamente, borrarán la piel de naranja para siempre jamás. Pues bien, en esta ocasión, en ZEN tenemos una mala noticia (que todas debemos afrontar de una vez por todas): la celulitis no se quita. Cosmética, dieta y ejercicio conseguirán combatirla si todavía no ha brotado o, como mucho, mejorar la apariencia de la dermis y matizarla de manera transitoria.

Por eso, antes de romper la lucha para darlo todo, le recomendamos que tome nota de los sabios consejos de nuestros expertos, partiendo de la premisa de que la lucha contra la celulitis es más una cuestión de cambio de hábitos de vida que de ungüentos.

**¿QUÉ ES?** «La celulitis a la que nos referimos de forma estética es un conjunto de varias alteraciones que aparecen principalmente a las mujeres. Los hoyuelos característicos se producen por una alteración de los septos que unen la piel a la fascia muscular. Con el paso del tiempo éstos pierden elasticidad y tiran de la piel produciendo ese característico efecto de piel de naranja», explica Mercedes Sáenz de Santamaría, médico estético de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).

**¿TIENE QUE VER CON EL SOBREPESO?** La doctora Sáenz de Santamaría lo aclara: «No tiene relación directa con el peso de la paciente. De hecho, también es muy habitual en pacientes delgadas e incluso en aquellas que realizan ejercicio físico de forma habitual».

**¿CUÁNDO SUELE APARECER?** «Puede aparecer prácticamente a cualquier edad, habitualmente desde la adolescencia en adelante, aunque en periodos de alteraciones hormonales puede ser más frecuente (como por

ejemplo durante los embarazos)», detalla la doctora de Clínica Dermatológica Internacional.

**¿CÓMO SE PUEDE COMBATIR?** El primer paso para minimizar su presencia en las cartucheras sería «adoptar un estilo de vida saludable», recomienda María Amaro, experta en nutrición de la Clínica Feel Good (Madrid). O lo que es lo mismo, «evitar los factores que favorecen su aparición: sedentarismo, tabaco, alcohol, mala alimentación, estrés y una deficiente hidratación».

**¿SIRVEN PARA ALGO LAS CREMAS?** Según una investigación publicada este mes por la OCU, las cremas anticelulíticas «tienen una eficacia superficial, muy limitada y temporal». Ésta fue la conclusión principal del test realizado a 30 voluntarias que se las aplicaron durante 28 días, sin seguir ningún tipo de dieta.

Transcurrido ese tiempo, las mediciones de las zonas afectadas mostraron que ese centímetro de reducción en la profundidad de los hoyuelos que prometen como gancho publicitario algunas lociones apenas llegaba, en el mejor de los casos estudiados, «a los tres milímetros».

Un juicio que corrobora la doctora Sáenz de Santamaría: «Las cremas tienen un efecto limitado, ya que es casi imposible que sus ingredientes activos penetren a la profundidad necesaria. Pero sí es recomendable utilizar una buena crema hidratante. De esa forma, vamos a mantener nuestra piel elástica más tiempo y a prevenir la aparición de otras alteraciones como las estrías».

Cada producto tiene una composición diferente, tal y como explica la OCU en su informe, pero básicamente «recurren a principios activos pensados para mejorar la circulación y combatir el edema, y a sustancias con acción sobre los adipocitos (o células grasas)». Los

más utilizados suelen ser:

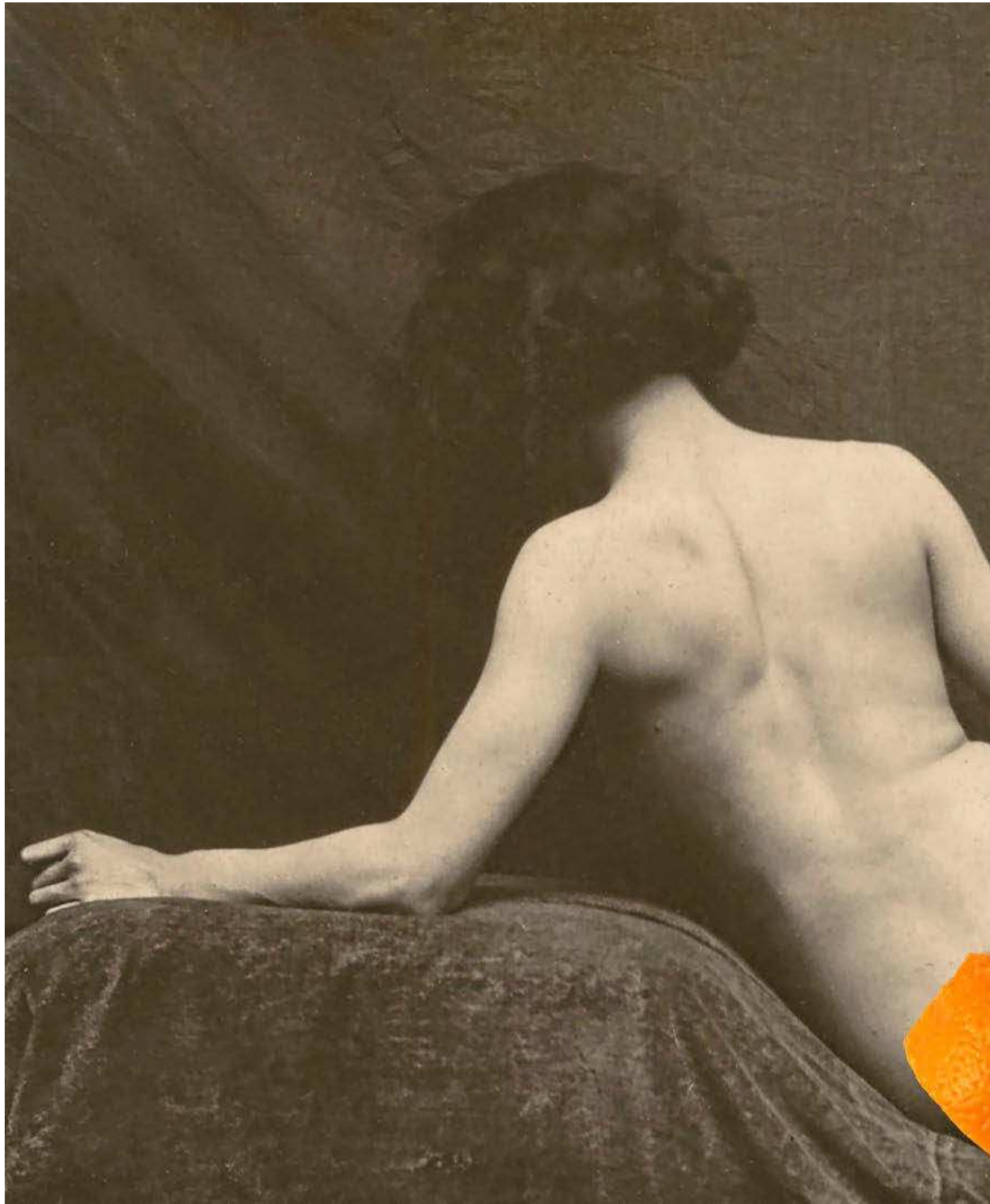
1. Escina: esta sustancia procede del castaño de Indias y actúa como vasoprotector. Se encuentra también en medicamentos utilizados para mejorar el edema y retención de líquidos, pero su utilidad es escasa y la evidencia se refiere solo a su uso por vía oral, no tópica.

2. Ginkgo biloba: sus extractos tienen propiedades sobre la permeabilidad vascular y mejoran el tono vascular y la microcirculación.

3. Centella asiática: también con efecto sobre la microcirculación.

4. *Ruscus aculeatus*: vasoconstrictor venoso, contiene flavonoides que pueden mejorar la resistencia de los capilares y disminuir la permeabilidad vascular y edema, mejorando el drenaje linfático.

5. Cafeína: esta sustancia y sus primas aminofilina, teofilina o teobromina promueven la lipogénesis y lipólisis. Se ha demostrado su eficacia lipolítica in



DECÁLOGO  
PARA QUERERSE

Isabel Serrano-Rosa, psicóloga de EnpositivoSí, explica cómo conseguirlo

**No se critique.** Acéptese. Todos cambiamos. Cuando se critica, sus cambios son negativos. Cuando se aprueba son positivos.

**No se dé miedo a sí mismo.** Busque una imagen mental que le guste y sustituya su pensamiento aterrador por uno de placer.

**Sea amable y paciente consigo mismo.** Trátese como si fuera alguien a quien quiere.

**Quiera a su mente.** El odio a uno mismo es solo odio a los propios pensamientos. No se odie por pensar así, cambie suavemente.

**Elógiase.** La crítica destruye el espíritu. El elogio lo construye.

Reconozca lo que está haciendo bien en cada pequeña cosa.

**Apóyese.** Encuentre la manera que más le convenga. Busque amigos y permita que le ayuden. Ser fuerte también es saber pedir ayuda cuando se necesita.

**Ame su negatividad.** Entienda que la ha creado para cubrir una necesidad. Ahora está encontrando nuevas y positivas maneras de hacerlo. Así que puede dejar marchar, con amor, sus viejos patrones negativos.

**Cuide su cuerpo.** Aprenda sobre nutrición y ejercicio. Ame el templo en el que vive.

**Trabaje con el espejo.** Mire a menudo el interior de sus ojos. Exprese su creciente sentimiento de amor hacia sí mismo. Perdónese.

**Ámese, hágalo ahora.** No espere a que se encuentre bien, a que pierda peso, a que encuentre un trabajo nuevo o una relación que mejore la actual. Empiece ahora y hágalo lo mejor que pueda.

¿QUÉ  
ME HAGO?

De lo último a lo clásico, de los más exclusivos a lo más popular. La clave está en informarse

**Subcisión.** En Clínica Dermatológica Internacional apuestan por Cellfina: tras anestesiarse la zona se succiona el tejido creando un efecto de «vacío» y con unas agujas se desbridan los tabiques que tiran de la piel formando los «hoyuelos». La superficie queda uniforme. Desde 3.200 euros.

**Envolturas.** Bioslimming, en el centro Blauceldona, consiste en un emplastro compuesto por extractos de plantas y algas, aceites esenciales, cafeína y una ligera capa de film osmótico que se aplica en áreas críticas. Se masajea enérgicamente con movimientos drenantes. 150 euros, sesión.

**Ventosas.** O Método Chenot, usado en Chi Spa. Aplicadas en áreas afectadas y mediante succión activan los líquidos estancados ayudando a su eliminación y reduciendo el volumen. 70 euros la sesión.

proteínas refuerzan la construcción de músculo en lugar de grasa.

10. Alimentos ricos en fibra, porque facilitan la absorción de nutrientes, vitaminas y minerales. También ayudan a mantener la piel hidratada.

11. La cebolla tiene un efecto drenante y desintoxicante que auxilia en la eliminación de toxinas, a activar la circulación y a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

12. Las semillas de chía favorecen la eliminación de toxinas.

**¿QUÉ ALIMENTOS HAY QUE EVITAR?** Aquí va la lista elaborada para ZEN por la experta en nutrición de la Clínica Feel Good, María Amaro:

1. Grasas saturadas porque producen y aumentan los problemas de circulación.

2. Refrescos carbonatados, aunque sean sin azúcar.

3. La sal, ya que el sodio promueve una mayor retención de líquidos, lo que hincha los tejidos y hace más notoria la piel acolchada.

4. Alimentos fritos, el pan, las harinas y el propio aceite aumentan la cantidad de calorías que se convierten en grasa corporal.

5. Lácteos enteros contienen mucha grasa y contribuyen al aumento de peso.

6. Bebidas alcohólicas, porque consumirlas en exceso hace acumular grasa.

7. Azúcar es un carbohidrato refinado y su consumo en exceso aporta muchas calorías vacías, sin nutrientes esenciales para el organismo.

8. Carnes rojas con mucha grasa, porque provocan aumento de peso y desarrollo de celulitis.

9. Pescados salados, grasos y en conserva (como el caviar, las sardinas, las anchoas y el bacalao).

10. Crustáceos o moluscos, como la langosta, los cangrejos, las almejas y los caracoles.

**¿AYUDAN LAS INFUSIONES?** Ese tipo de remedios actúan como sustancias drenantes, es decir, luchan contra la retención de líquidos, pero en ningún caso van a ser capaces de tratar los hoyuelos. María Amaro recomienda ingerir:

1. Té verde: acelera el metabolismo y limita la absorción de grasas, así como la formación de celulitis. Tome dos tazas al día, fuera de las comidas.

2. Diente de león: tiene propiedades diuréticas y antioxidantes, por lo que beneficia las funciones del hígado y los riñones, favoreciendo la eliminación de toxinas, combatiendo la retención de líquidos y mejorando la circulación. Es el remedio natural perfecto para eliminar los hoyuelos.

3. Cola de caballo: con propiedades diuréticas y depurativas, ideales para combatir la retención de líquidos y reducir, así, la piel de naranja.

## «Las cremas tienen un efecto limitado, ya que es casi imposible que sus ingredientes activos penetren a la profundidad necesaria», afirma la doctora Sáenz de Santamaría

Asimismo, favorece la eliminación de toxinas del organismo. No es recomendable tomar más dosis de las indicadas, porque disminuye la tensión arterial.

4. Piña: gracias a su alto contenido en bromelina, tiene la capacidad de absorber gran parte de las proteínas y otras sustancias responsables de la formación de tejido adiposo.

**¿FUNCIONA TOMAR L-CARNITINA?** «La L-carnitina es una molécula imprescindible para quemar grasas,

fabricada por nuestro propio cuerpo a partir del aminoácido lisina y la vitamina C. Además, se encuentra en muchos alimentos, especialmente en la carne», cuenta la especialista en nutrición de la Clínica Feel Good. Tomarla como suplemento para acabar con la piel acolchada no siempre funciona: «Si es un deportista de alto nivel y tiene dinero, quizá pueda ayudarle a mejorar su aspecto. Si por el contrario padece sobrepeso y necesita ponerse en forma, en el mejor de los supuestos, la diferencia no será mucha», aclara la experta María Amaro.

**¿CUÁLES SON LOS MEJORES EJERCICIOS?** «Se debería hacer una hora de aeróbico todos los días. Correr, entre el 70 y el 80% de sus pulsaciones máximas, es la actividad que más grasa quema.

Caminar, a paso ligero sin subir de 140 pulsaciones, sería la mejor alternativa para los que padecen alguna lesión o sobrepeso», indica Lorena Cruz, directora técnica de Boutique Gym (Madrid).

Tras esa pérdida de grasa, prescribe la tonificación de las zonas implicadas, un mínimo de tres días a la semana con «elevaciones laterales de piernas, sentadillas, zancadas, patadas al techo en cuadrupedia y contracciones de glúteos con las pelvis arriba (tres series de 20 repeticiones)». Puede que la celulitis siga allí pero el deporte le cambiará el cuerpo y, sobre todo, la salud.



vitro y que penetra fácilmente en la piel, pero no hay constancia de que sea capaz de llegar a las células del tejido adiposo, muy por debajo de la epidermis. Faltan estudios clínicos rigurosos sobre cosméticos con cafeína.

6. Carnitina: es un aminoácido que interviene en el metabolismo de las grasas, pero la evidencia de su eficacia se refiere solo a test *in vitro*.

7. Vitaminas: en particular derivados de la vitamina A (como el retinol), con efectos en la piel, o el ácido ascórbico o la C por su papel como antioxidante.

8. Alfahidroxiácidos (AHA): derivados de ácidos de frutas que actúan sobre la superficie de la piel con una exfoliación suave, para reducir la apariencia de piel de naranja.

**¿QUÉ DIETA SE DEBE SEGUIR?** Aunque la alimentación «no es causa directa de la aparición de los hoyuelos típicos, puede influir en

la retención de líquidos y los acúmulos de grasa localizada», afirma la doctora Sáenz de Santamaría. María Amaro, experta en nutrición de la Clínica Feel Good (Madrid), va un paso más allá y enumera los alimentos que ayudan en esta lucha:

1. Agua: es uno de los pilares básicos de una dieta anticelulitis porque elimina las toxinas que favorecen la acumulación de grasa. Además, el suministro insuficiente de agua puede conducir a la retención de líquidos en el cuerpo, lo que agrava su aparición.

2. Plátanos: es la fruta ideal, porque previene la retención de agua y promueve la circulación sanguínea saludable, gracias a su alto contenido en potasio. Con este beneficio se eliminan las toxinas que pueden ser responsables de la piel de naranja. Se aconseja no consumirlos muy maduros porque provocan estreñimiento. En cambio, si son verdes producen un efecto laxante.

3. Chile y cayena: ambos

impulsan la reducción de peso porque contienen capsaicina, sustancia que aumenta la producción de calor del cuerpo (termogénesis) y potencian la quema de grasas.

4. Jengibre: disminuye el apetito y acelera el metabolismo, por lo que contribuye a la pérdida de peso. Además, mejora la digestión y la circulación.

5. Nueces de Brasil: son la mejor fuente dietética de selenio, el cual ayuda a combatir la celulitis y mejorar el aspecto de la piel.

6. Huevos: las claras son una excelente fuente de proteínas, tienen pocas calorías y grasa.

7. Los cítricos y otros tipos de verduras como los espárragos son esenciales para combatirla. Contienen bioflavonoides que fortalecen los capilares y, por lo tanto, previenen su aparición.

8. Las fresas, las moras y las frambuesas son excelentes antioxidantes que combaten las toxinas y la retención de líquidos.

9. Lentejas y quinoa: estas