

1,50€  
#1741  
7 de julio de 2011  
Suplemento LOWCOS

**¡NUEVO!**

El corazón más divertido

**GRATIS**

EL SUPLEMENTO  
DE VERANO  
EN EL QUE SALEN  
CAROLINA Y  
LA BODA DE  
SU HERMANO

**LOWCOS**



**Enganchada a su marido**

**Kate Moss SE PONE DE BLANCO**



**FOTOS EXCLUSIVAS**

# ¡GOOOOL! DE RONALDO

Los juegos salvajes del Pichichi y su novia



# Brazos firmes



Por Silvia Capafons

*Siete de cada diez mujeres dicen estar descontentas con ellos. Aprende a esculpirlos y a darles consistencia*

**A**tención al dato: las tiendas de ropa vendieron en el último año un 66% más camisetas de media manga, más 'útiles' para disimular los estragos de la flacidez en la cara interna de los brazos. Son cifras que recoge un informe de la firma Rodial. Además, los hombres dicen reconocer la edad de una mujer por sus brazos. Y es que, por mucho que hagamos ejercicio, esta zona va por libre, desafía la ley de la gravedad y acumula grasa extra. Para ganar firmeza en los tríceps, la marca acaba de lanzar Arm Sculpt, el *must-have* de famosas como Michelle Obama.

## El bisturí, lo más efectivo

Además de cosmética específica, éstas son las técnicas contra el descolgamiento en brazos:

- **Braquioplastia o lifting.** Es el procedimiento más eficaz. Elimina piel y grasa. Consiste en una incisión que va desde el codo hasta la axila, de esta forma se elimina la piel colgante: "Si sobra piel, se puede hacer una incisión única en la axila, que quedará totalmente disimulada", explica el Dr. Carlos Cano, de Clínica Sveltia, en Barcelona (Tel. 902 41 41 22). El resultado es permanente. El Dr. Rubén García-Guilarte añade que el postoperatorio es bastante satisfactorio, "aunque la cicatriz es el peor inconveniente". (Precios: entre 4.500 y 6.000 euros).
- **Liposucción.** Sea mediante aspiración con cánulas -es decir, convencional- o utilizando el láser para disolver la grasa -técnica menos invasiva y de recuperación más rápida-, este sistema funciona bien cuando la piel es flexible y hay buena retracción. *Fast-lipo* localizada, desde 2.500 euros, en Clínica Mato Ansorena, Madrid y Andalucía. Tel. 902 00 28 18.
- **Radiofrecuencia Thermage CPT:** Es la radiofrecuencia de moda a base

de ondas que estimulan el colágeno. Ideal para el tensado de la piel y para reducir grasa. Entre las famosas que reconocen utilizar este tratamiento están Demi Moore o Eva Longoria. ¿Lo mejor? Sólo una sesión, no duele, dura dos años y se puede realizar en verano. Desde 1.500 euros, en toda España. ([www.thermage.es](http://www.thermage.es)).

- **Bioestimulación:** Te sonará más como tratamiento rejuvenecedor en el rostro, pero también funciona en la cara interna de los brazos: de una muestra de sangre se extrae plasma rico en plaquetas y se aplica mediante mesoterapia (pinchazos), seguido de radiofrecuencia. Dra. Asunción Cascantes, Hospital La Zarzuela, Madrid. Tel. 915 85 86 20.

facebook @revistaQMD

## "EL LIFTING ES LO MÁS EFECTIVO"

El cirujano plástico pasa consulta en su Clínica de Madrid. Tel. 914 02 51 84.

### ¿Hay una edad para el descolgamiento o es una cuestión de flacidez?

Es cuestión de flacidez. No importa la edad.

### ¿Cuál es tu técnica?

El lifting o braquioplastia (incisión para eliminar la piel colgante) es lo más efectivo. En esta zona una liposucción agresiva puede generar descolgamiento, aunque a veces se une al lifting para facilitar la cirugía. La lipo está indicada cuando la piel tiene capacidad de retracción una vez eliminada la grasa.

### ¿El postoperatorio es muy duro?

En absoluto. Es fundamental



Dr. Rubén García-Guilarte, cirujano plástico (Madrid)

llevar durante las dos primeras semanas después de la cirugía una especie de manguitos como prendas de presión, es decir, algo similar a una faja.

### ¿Qué piensas de las técnicas no quirúrgicas?

Creo que no son efectivas porque incluso el problema en esta zona es a veces difícil de solucionar con cirugía.



Gel reafirmante Arm Sculpt: 62,00 € De Rodial

## MICHELLE OBAMA (47)

La primera dama americana se ha rendido a los encantos de Arm Sculpt, de Rodial, igual que Demi Moore. Este gel combina Coenzima A y cafeína ([www.rodial.co.uk](http://www.rodial.co.uk)). En la foto, Michelle en la Casa Blanca, en mayo, en la campaña *Let's Move (¡A moverse!)* contra la obesidad infantil en EE.UU.



## Adiós a las alas de murciélago

**Demi Moore**, estupenda como pocas a sus 48 años, reconoce haberse librado de las alas de murciélago (brazos descolgados), gracias a técnicas como Radiofrecuencia **Thermage**. ¿Y por qué esta parte se resiste tanto? Según explica el Dr. G<sup>a</sup> Guilarte, la causa está en que "su cara interna sólo está adherida mediante ligamentos a estructuras más profundas en su tercio medio. Eso condiciona que la piel de atrás se descuelgue y acumule grasa, entrando en un círculo vicioso: mayor peso por grasa, mayor distensión cutánea, aparición de estrías e irregularidades. No hay condicionamiento genético, todos estamos predisuestos".

## Un escote de cuidado

Además de los brazos, el escote también delata el paso del tiempo, y en verano genera mucha demanda de tratamientos. Los especialistas aconsejan cuidarlo desde los 30 años para prevenir las arruguitas, manchas y falta de tensión. **Sara Carbonero** (27), que está operada, también debe empezar pronto. Desde Opción Médica (Barcelona), recomiendan utilizar todo el año protección solar y técnicas estéticas como Luz Pulsada Intensa: unifica y aporta luminosidad (160 euros la sesión); peelings químicos a la vuelta de verano. 109 euros. Tel. 902 31 35 36.



## Píldoras

### ■ CAMBIO DE PRÓTESIS

Una de cada cinco mujeres debería cambiar sus prótesis mamarias a los diez años, según el último informe de la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos). El estudio presentado asegura que los implantes son fiables, pero a largo plazo pueden ocasionar complicaciones. También recomienda revisiones periódicas.



### ■ EL OXIDADO SIGLO XXI

El estrés, el sedentarismo y la sobrealimentación son culpables de que nos oxidemos, y a efectos estéticos, esto acelera el envejecimiento cutáneo. En un reciente seminario realizado por Minute Maid se ha revelado que los antioxidantes no son efectivos si se consumen de forma aislada.

### ■ EL COLÁGENO SE BEBE

En pleno auge de la nutricosmética llega la belleza embotellada. Así es Collagen 360<sup>o</sup> Elixir de Mesoesthetic, cosmeceútico (a medio camino entre una crema y un medicamento) regenerador del colágeno. Seis botellitas al mes, tres meses, aumentan la firmeza. De venta en centros de estética.



### ■ LA LIPOSUCCIÓN ES EFECTIVA CON AYUDA

Es una información reciente de la SECPRE, la Sociedad Española de Cirugía Plástica: la liposucción, intervención más demandada, es efectiva junto al ejercicio y la dieta, aunque advierte de que está indicada para grasa localizada, jamás obesidad, celulitis o flacidez.