




belleza  
ELLE

especial  
culo

Fernando Sartorius, nuestro entrenador personal, ha diseñado un programa de *fitness* infalible para desafiar los traseros más rebeldes. No hay escapatoria: tablas de ejercicios para practicar en casa, en el gimnasio o al aire libre pondrán a raya cintura, caderas y glúteos. Tanto las vagas redomadas como las auténticas *fitness-victims* encontrarán un programa a su medida. ¿Imposible mejorar sin esfuerzo? En absoluto. Lo último en cremas, tratamientos y cirugía mitigará la temida caída. Y otra asignatura pendiente: desterrar el vello para ¿siempre? con la depilación por láser. En ELLE la hemos probado.

# cuestión de anatomía

**Fernando Sartorius**, nuestro entrenador personal, cuenta en su cartera de clientes con nombres como Joaquín Cortés, Ana Patricia Botín, Mar Saura o Juncal Rivero. Personajes de la farándula, la política y las finanzas le confían sus cuerpos para que los ponga en forma: piernas, brazos, tronco... y culo. Este último es un imán para los ojos y uno de los responsables de la buena postura corporal. Fernando nos desafía a ponerlo a punto y nos dice cómo. ¿Quién se atreve?



El glúteo mayor es el responsable de que nos queden bien los vaqueros o de que no los saquemos del armario. Es la parte más sobresaliente del trasero y cubre el glúteo menor. Se trabaja muy poco al caminar (mala suerte para quienes sólo andan). Es más, se relaja cuando estamos de pie. Sin embargo, si hacemos algún esfuerzo (correr, subir escaleras o andar deprisa), el glúteo sí se contrae.

### glúteo mayor

### glúteo menor

El glúteo mediano tiene forma triangular y lo ejercitamos sobre todo cuando subimos la pierna lateralmente. Hay que tener en cuenta que estos músculos nunca trabajan por sí solos. Sí lo hacen otros, llamados estabilizadores, cuya función es la de asistir y servir de apoyo al músculo principal. Por esta razón, hay que escoger ejercicios que trabajen toda la zona por igual si queremos alcanzar unas formas proporcionadas y estéticas.

**U**n buen culo sirve para mucho más que para atraer miradas. Juega un gran papel en la postura y la locomoción. Muchos de los músculos de las piernas están unidos a la pelvis y a la zona baja de la espalda. Por ello, los glúteos, junto con los abdominales y los lumbares, son responsables del mantenimiento de una buena postura. Generalmente las mujeres están muy preocupadas por la acumulación de grasa en las caderas y en el trasero. De ahí su obsesión por encontrar ejercicios que los pongan en forma. Aunque este mes enseñemos ejercicios específicos para los glúteos, es importante ponerse una tabla que trabaje todas las partes del cuerpo por igual. Evitarás problemas estructurales y tu cuerpo parecerá más proporcionado. Por último, debemos recordar que no hay atajos. La única manera de fortalecer el trasero es a base de ejercicios para darle forma, seguir una alimentación baja en calorías para evitar que se acumule la grasa y practicar ejercicios cardiovasculares que quemen la grasa almacenada.

## ¿cantidad o calidad?

Si no haces los ejercicios con la técnica correcta, corres el peligro de lesionarte y de perder el tiempo. Ya que has decidido ponerte en forma, ¿por qué no hacerlo bien?

Por fin estás convencida de que debes ponerte en forma: ves cómo se te cae el trasero a velocidad supersónica o, simplemente, deseas encontrarte mejor. Sea cual sea tu motivación, sabes que un buen programa de ejercicios es parte de la solución. Pero, si no ejecutas los movimientos correctamente, el esfuerzo no sirve de nada. Pregunta: ya que lo haces, ¿por qué no lo haces a conciencia?

Los ejercicios de calidad requieren trabajo, constancia, dedicación y concentración a la hora de hacerlos. Para poder conseguir unos glúteos en forma sucede exactamente lo mismo. No son las horas que pasas haciendo ejercicio lo que cuenta, sino la calidad del tiempo que le dedicas.

Los glúteos no pueden contar, sienten. Por eso es importante la técnica y no el número de repeticiones que realizas. Un solo movimiento realizado con una buena técnica es más efectivo que 10 repeticiones hechas de manera rápida. Cuando me preguntan «¿cuántas repeticiones quedan?», contesto: «Hasta que sientas cómo se quema el músculo y cómo está trabajando». Lo primero que debes hacer es concentrarte totalmente y pensar sólo en lo que estás haciendo. Cuando llegues a este nivel, el esfuerzo será menor.

### Principios básicos para una técnica correcta

1. Aprende a desarrollar la conexión mente-músculo. Si estás haciendo un ejercicio como la sentadilla, para trabajar los glúteos, no pienses en lo que vas a cenar o en los problemas laborales. Concéntrate en el músculo que estás trabajando, visualiza cómo se contrae y siente cómo quema.
2. En aquellos movimientos en los que una pierna está más adelantada que la otra, evita inclinar el torso hacia delante.
3. Para un mayor control y equilibrio, intenta mantener el abdomen contraído durante todos los movimientos. Es la mejor forma de hacer cualquier ejercicio, pero requiere mucha concentración, sobre todo al principio.
4. Cuando utilices cualquier apoyo, como el palo de una escoba o una silla, procura no desplomarte sobre él con todo el peso de tu cuerpo. Utilízalo sólo como soporte.
5. Empieza cada ejercicio contrayendo el músculo que estás trabajando y procura mantener la contracción durante todo el movimiento.
6. Mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás (sacando pecho) y la mirada fija al frente. No hables cuando haces ejercicio. Ya tendrás tiempo de hacerlo después.
7. Cuando trabajes un músculo intensamente, deja pasar un tiempo de descanso antes de volver a ejercitarlo, para que se recupere. La mejor fórmula: trabajo intenso, descanso y buena alimentación (baja en grasas y azúcares).

## preguntas para principiantes

### ¿Qué pasa si dejo de practicar ejercicio? ¿Mis músculos se convertirán en grasa?

Hacer ejercicio tiene muchas ventajas, tanto psicológicas como fisiológicas, y debería formar parte de tu vida diaria. Si dejas de hacerlo, tus músculos se atrofian y se hacen más pequeños. Almacenas más grasa y aparecen las *pistoleras*.

### ¿La grasa de las caderas se elimina con ejercicios específicos en esa zona?

Todo el mundo intenta perder peso en áreas localizadas del cuerpo, sobre todo tripa, glúteos y caderas. Pero no se puede reducir grasa en zonas muy concretas. Los músculos no son los dueños de la grasa que les rodea; ésta pertenece y se distribuye por todo el cuerpo. Si haces ejercicios de caderas, fortalecerás la musculatura de esa parte del cuerpo, pero la grasa seguirá presente. Sólo cuando practicas ejercicios de tipo aeróbico (correr, andar, montar en bicicleta) durante más de 30 minutos, la grasa empieza a quemarse. Para obtener unos glúteos en condiciones, realiza la tabla de ejercicios que te propongo en las páginas siguientes; con ella tonificarás y endurecerás los músculos. Añade un programa de ejercicios aeróbicos y una alimentación baja en calorías, para que desaparezca la grasa de alrededor de las zonas que quieres moldear.

LAS MUJERES QUE  
**ESTAN EN FORMA**  
TIENEN UNA VITALIDAD  
Y UNA ENERGÍA  
CONTAGIOSAS.



**FERNANDO SARTORIUS**  
EL PERFIL DE UN FITNESS-VICTIM

**38 AÑOS**  
**5 HORAS DE DEPORTE AL DÍA**

- UCLA Fitness & Nutrition School, de Los Angeles.
- School of Fitness & Nutrition de Atlanta.
- Master en Nutrición en Barcelona.
- 4 años entrenando en el prestigioso Gold Gym de Los Angeles.
- Campeón de pádel-tenis en Estados Unidos en el año 1985.

# belleza

## qué es el punto mágico

La forma física de las personas mejora a medida que se intensifica el esfuerzo. Entiendo por esfuerzo la intensidad con la que efectúas los ejercicios y el tiempo que les dedicas. Pero llega un momento en que, por mucho que incrementes el esfuerzo, tu forma física se mantiene: es el *punto mágico*. Mejorar tu forma física a partir de este punto es muy

difícil; tendrías que dedicar muchas horas. Cuando lo alcances, podrás recortar el esfuerzo a la mitad y te mantendrás en forma, tus glúteos y piernas estarán más definidos, tendrás bajos niveles de grasa y un metabolismo más rápido, podrás disfrutar de la comida sin preocuparte de engordar, dormirás mejor, estarás de mejor humor y tendrás más energía.

EL ELEMENTO MÁS IMPORTANTE PARA  
PONERSE EN FORMA NO ES LA  
TECNICA, SINO LA ACTITUD.



## ¿cómo se alcanza el punto mágico?

**Combinando los ejercicios** de resistencia -practicados al menos 3 veces por semana y aumentando progresivamente el esfuerzo (series, repeticiones y peso)- con ejercicios cardiovasculares que fortalezcan el corazón y los pulmones y permitan quemar las calorías y las grasas mejor. No olvides una buena alimentación ni dejes que el paladar dicte tu elección. Aprende a ver la comida como un material de construcción para desarrollar un cuerpo mejor. Lo más difícil son los tres primeros meses. Tendrás que buscar cualquier recurso para no caer en la tentación de abandonar el programa de entrenamiento. El premio es para las que perduran y, si lo haces, saldrás de la experiencia triunfante y con el mejor cuerpo que tu anatomía te permite (no con el que tienen las modelos).



## en forma en casa

Antes de empezar cualquier ejercicio, haz   de realizar la tabla. Ésta no ha de sobrepasar los 30 minutos (sin incluir el calentamiento). Entre serie y serie, no descanses más de 20 segundos. Si eres principiante -es decir, si llevas menos de seis meses entrenándote- no hagas ejercicios con máquinas. Para obtener resultados, realiza la siguiente tabla por lo menos tres veces por semana durante tres meses. La puedes hacer también en casa.

### 1 la sentadilla, el ejercicio estrella

Es el ejercicio rey de la parte inferior del cuerpo, por la cantidad de músculos que trabaja con un simple movimiento. Tenlo muy en cuenta si quieres conseguir unos glúteos tonificados y erguidos. Hay muchas formas de hacerla, en función de la experiencia y el nivel, pero la técnica es siempre la misma. De pie, con los brazos cruzados o un peso entre las manos o sobre los hombros, para mantener el equilibrio, baja las caderas flexionando lentamente las rodillas. Mantén la espalda recta y la mirada fija en un punto. Las *fitness-victims* pueden inclinar el torso ligeramente hacia delante. Vuelve al punto de partida, manteniendo los glúteos y los abdominales contraídos. A continuación te presento tres variaciones -para vagas, motivadas y *fitness-victims*-. Escoge la que te retrate mejor. Aumenta gradualmente la dificultad; tus glúteos te lo agradecerán. Haz 3 series de 15, 12 y 10 repeticiones.



#### para vagas

Conoces todas las ventajas de hacer ejercicio pero no te lanzas. Para mantener el tipo recurres a dietas relámpago, cremas y pastillas que no siempre dan buenos resultados. Para ti, ir por el periódico ya es ejercicio. ¿Sudar?, qué asco. Si te consideras una vaga, siéntate en el borde de una silla, con los pies en el suelo separados a la altura de los hombros y los brazos cruzados sobre el pecho. Levántate y vuelve a sentarte con control (no te dejes caer).

#### para motivadas

Has decidido ponerte las pilas y luchar contra el deterioro físico. Estás pensando en inscribirte en un gimnasio y te has comprado algún modelito. Te ilusiona pensar en tu nuevo cuerpo. Al principio aguantas, pero con el tiempo te vuelves perezosa. Para hacer la sentadilla, coge un objeto pesado y estira los brazos en paralelo con el tronco derecho. Separa las piernas, pon la punta de los pies hacia fuera, mantén la espalda recta y baja las caderas.



#### para fitness-victims

Estás *enganchada*. Has bajado peso, la ropa te sienta estupendamente y te encuentras mejor. Llevas más de un año haciendo deporte y estás cosechando los frutos. Cuando te saltas el entrenamiento lo echas de menos. Te preocupas por tu salud y comes sin engordar. Esta modalidad de sentadilla es la más difícil, la que mejores resultados da y la que más te conviene. Coloca una barra o una escoba pesada sobre los hombros y baja las caderas, inclinando el torso hacia delante y los glúteos hacia atrás. Para mejorar los resultados, desciende hasta que los muslos rebasen en 5 cm. la línea paralela al suelo.







## 2 el paso con flexión

Al igual que las sentadillas, requiere bastante equilibrio. Es excelente para los glúteos y para definir la parte delantera de las piernas (cuádriceps). Si eres una *fitness-victim*, ponte de pie con una barra sobre los hombros y da una paso largo al frente a la vez que flexionas las dos rodillas y bajas las caderas. Sin que la rodilla adelantada supere la línea de los dedos del pie, desciende hasta que la parte inferior del muslo adelantado quede en paralelo con el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite alternando las piernas. A medida que vayas progresando, añade peso a la barra. Si estás empezando, haz el ejercicio con las manos sobre las caderas o apoyándote en una silla. Realiza 2 series de 20 y 15 repeticiones con cada pierna.

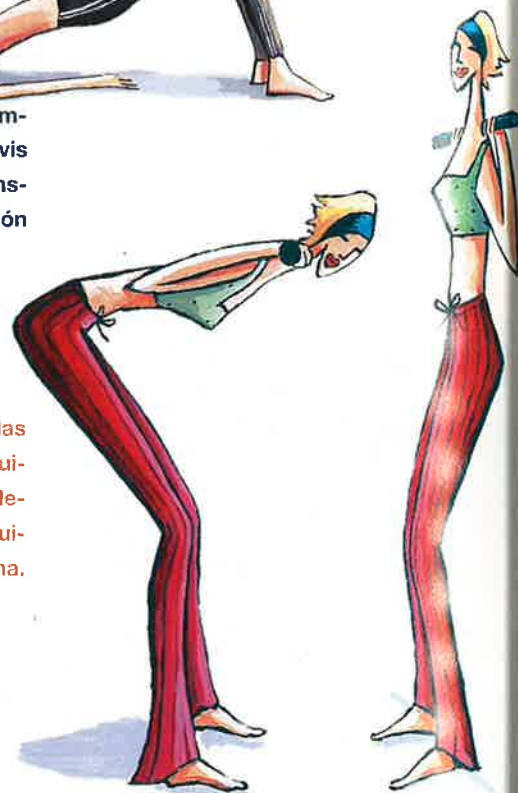
## 3 la elevación de pelvis

Es fácil de ejecutar y, si forma parte de una tabla, da muy buenos resultados. Tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo, levanta la pelvis hacia el techo hasta que la espalda forme una línea con las piernas. Contrae constantemente los glúteos y evita arquear la espalda. Antes de bajar, mantén la posición unos segundos. Haz 3 series de 20 repeticiones.



## 4 inclinación frontal de tronco

Con este ejercicio se trabajan los glúteos y la parte baja de la espalda. De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas, las piernas separadas unos 20 cm. y el tronco erguido, coloca una barra (o, para empezar, el palo de una escoba) sobre los hombros. Flexiona el tronco hasta formar un ángulo de 90° con las piernas. Para mantener el equilibrio, desplaza los glúteos hacia atrás. Haz 2 series de 15 y 10 repeticiones cada una.



## 5 elevaciones traseras de pierna

Tumbada boca abajo con las piernas extendidas, los brazos doblados y la cabeza apoyada sobre ellos, levanta las 2 piernas a la vez hasta sentir tensión en los glúteos. Aguanta en esa posición unos 4 seg. y vuelve a la posición inicial. No eleves las piernas demasiado para evitar dolores en la zona lumbar. Haz 3 series de 20 repeticiones.

**LA CLAVE ESTÁ EN LA CONSTANCIA. APROVECHA TU TIEMPO LIBRE Y HAZ UNA TABLA EN CASA**

## 6 patada trasera

Ponte a cuatro patas y estira una de las piernas con el talón del pie mirando al techo. Eleva la pierna como si fueses a tocar el techo con el talón. Antes de volver a la posición inicial mantén la contracción unos segundos. Repite el movimiento 20 veces y cambia de pierna. Haz 2 series de 20.

ILUSTRACIONES: ANGELS RUIZ



PRESS CON MÁQUINA



ELEVACIONES TRASERAS



HIPEREXTENSIONES



SPINNING



pádel-tenis



rollerblading



natación

# en forma en el gimnasio

## press con máquina

Es uno de mis favoritos, porque se trabajan casi todos los músculos y al tener la espalda apoyada es fácil de hacer y hay menos riesgo de lesiones. Siéntate en la máquina de manera que la espalda se apoye contra el respaldo. Separa los pies y empuja la base con las

piernas hasta que queden totalmente extendidas. Flexiona las rodillas sin dejar que las caderas se separen del punto de apoyo y vuelve a estirarlas. Concéntrate en los glúteos al subir. Haz 3 series de 20, 15 y 10 repeticiones, aumentando el peso cada vez.

## elevaciones traseras de pierna

De pie frente a la máquina, engancha una tobillera alrededor de la pierna con la que vas a ejecutar el ejercicio. Apóyate en la barra para mantener el equilibrio y séparate de manera que los brazos queden extendidos. Lleva la pierna hacia atrás todo lo

que puedas, manteniendo la punta del pie hacia el suelo y aguanta arriba unos segundos. Mantén el glúteo y el abdomen contraídos y la espalda recta en todo momento. Haz 2 series de 15 repeticiones con cada pierna.

## hiperextensiones de espalda

¡Qué bueno es este ejercicio si logras juntar los glúteos en la subida! El problema es que no se suelen contraer lo suficiente y se sobrecarga la espalda, fortaleciendo los lumbares. Engancha los

pies en los rodillos y baja el tronco hasta un ángulo de 45°. Sube hasta que la espalda forme una línea recta con las piernas. Mantén siempre los glúteos contraídos. Haz 2 series de 20.

## spinning en grupo

El *spinning* (clases con bicicletas estáticas), además de ser un ejercicio cardiovascular excelente y de quemar unas 600 calorías por hora, es también fantástico para tonificar piernas y glúteos. Para

mejorar el efecto, levántate, echa el torso hacia delante, apoya los antebrazos en el manillar y pedalea lentamente. Tres clases semanales de 45 minutos te mejoran en 2 meses.

# en forma al aire libre

El deporte es un camino para despertar tu parte atlética. Algunas actividades trabajan especialmente la zona de los glúteos. Pero para disfrutar hay que estar en forma. No hagas deporte el fin de semana si has estado inactiva de lunes a viernes: puedes acabar dolorida. No hay que hacer deporte para hacer ejercicio, sino hacer ejercicio para que cuando hagas deporte estés en forma y puedas sacarle provecho.

## pádel-tenis

En el pádel, como en el tenis, tienes que tener un nivel bastante bueno para divertirte. La diferencia es que el pádel es más agradecido. Se juega por parejas y se puntúa como el tenis. Sañas, corres y flexionas continuamente las piernas, poniendo a

prueba los glúteos en todo momento. Para trabajar al máximo el trasero, flexiona las rodillas todo lo que puedas. Si juegas un partido de una hora 3 veces por semana, tus glúteos mejorarán un 40% a los 6 meses.

## rollerblading

Los patines en línea, o *rollerblades*, permiten practicar muchos movimientos. Al principio utiliza siempre protección, sobre todo muñequeras. Lo primero que debes aprender es a parar. Para los glúteos es excelente. De hecho, las patinadoras sobre hielo

tienen fama de poseer los glúteos y las piernas más *fit* del mundo. Para trabajarlos, flexiona las piernas todo lo que puedas manteniendo la espalda recta. 30 o 45 minutos 4 veces por semana mejorarán tus glúteos en un 60% a los 3 meses.

## natación crawl

Se dice de la natación que es uno de los deportes más completos que existen y, aunque no es el ideal para quemar grasa, es muy relajante. En el *crawl*, debido al pateo de las piernas, es donde más se ejercitan los glúteos. Es como si estuvieses haciendo

elevaciones traseras de pierna, pero en el agua. Para fortalecer aún más el culo, ponte unas aletas y apoya las manos en una tabla de corcho. Una hora 3 veces por semana durante un mínimo de 6 meses te pondrá el trasero duro como una piedra.

## sin mover un dedo...

El mejor camino para mejorar caderas, trasero y cintura pasa por una tabla de ejercicios y una buena alimentación. Pero existen otros métodos que moldean e incluso perfeccionan lo que el de-

porte o tu pereza no pueden conseguir. La acción de las cremas anticelulíticas, las manos de la esteticista y, como último recurso, el bisturí son tus mejores armas. La *operación tanga* sigue su curso.

### cremas, ¿qué nos depara el futuro?

#### • más vale prevenir que curar.

Las células grasas pueden renovarse y crecer sin parar. Pero antes de convertirse en reservas de grasa, los adipocitos son unos inofensivos pre-adipocitos latentes. Una alimentación muy grasa puede despertarlos. ¿La solución? Prevenir, bloqueando su transformación. Y corregir: al disminuir la cantidad de adipocitos se disminuye el volumen de la celulitis. Los laboratorios de Yves Rocher han descubierto un extracto vegetal, el Andiroba, que detiene la metamorfosis de los preadipocitos (*Lift Dynamic*). El nuevo *Body Light*, de Christian Dior, tiene los mismos efectos.

• **adiós a las grasas.** Los millones de células grasas que tenemos en el cuerpo actúan de dos maneras: acumulando grasa y liberándola para producir energía. El equilibrio de estas dos funciones sería lo ideal. Pero la tendencia es acumular más que liberar, produciendo la indeseable celulitis. *Slim You Perfect*, de Juvena, el *Gel Reductor*, de

Mincifit, y el *Celulit Spray*, de Isdin, estimulan el metabolismo de las células grasas, produciendo una mayor liberación de la grasa almacenada y reduciendo notablemente el aspecto de piel de naranja de la piel.

• **dos en uno.** Una piel con celulitis, sea cual sea su edad, tiene la apariencia de envejecida: se vuelve flácida y arrugada. De ahí la presencia de activos reafirmantes en los productos anticelulíticos. Yves Saint Laurent, en su fantástico gel *Absolus Contours*, une el poder de un carburante natural que reduce las grasas con su complejo reafirmante de la línea de rostro *Haute Fermeté*. Clarins, en su nuevo *Lift Minceur 2000*, incorpora un activo vegetal, el Cangzhu, que intensifica el proceso de descomposición de las grasas en energía, y dos activos reafirmantes naturales. Las 14 minidosis del *Anticelulítico Exce-mo*, de Elancyl, eliminan las grasas y actúan contra el azúcar, responsable del envejecimiento prematuro de las fibras de sostén de la piel. Son los nuevos dos en uno: antigrasa y antiedad.

## dos tratamientos a prueba

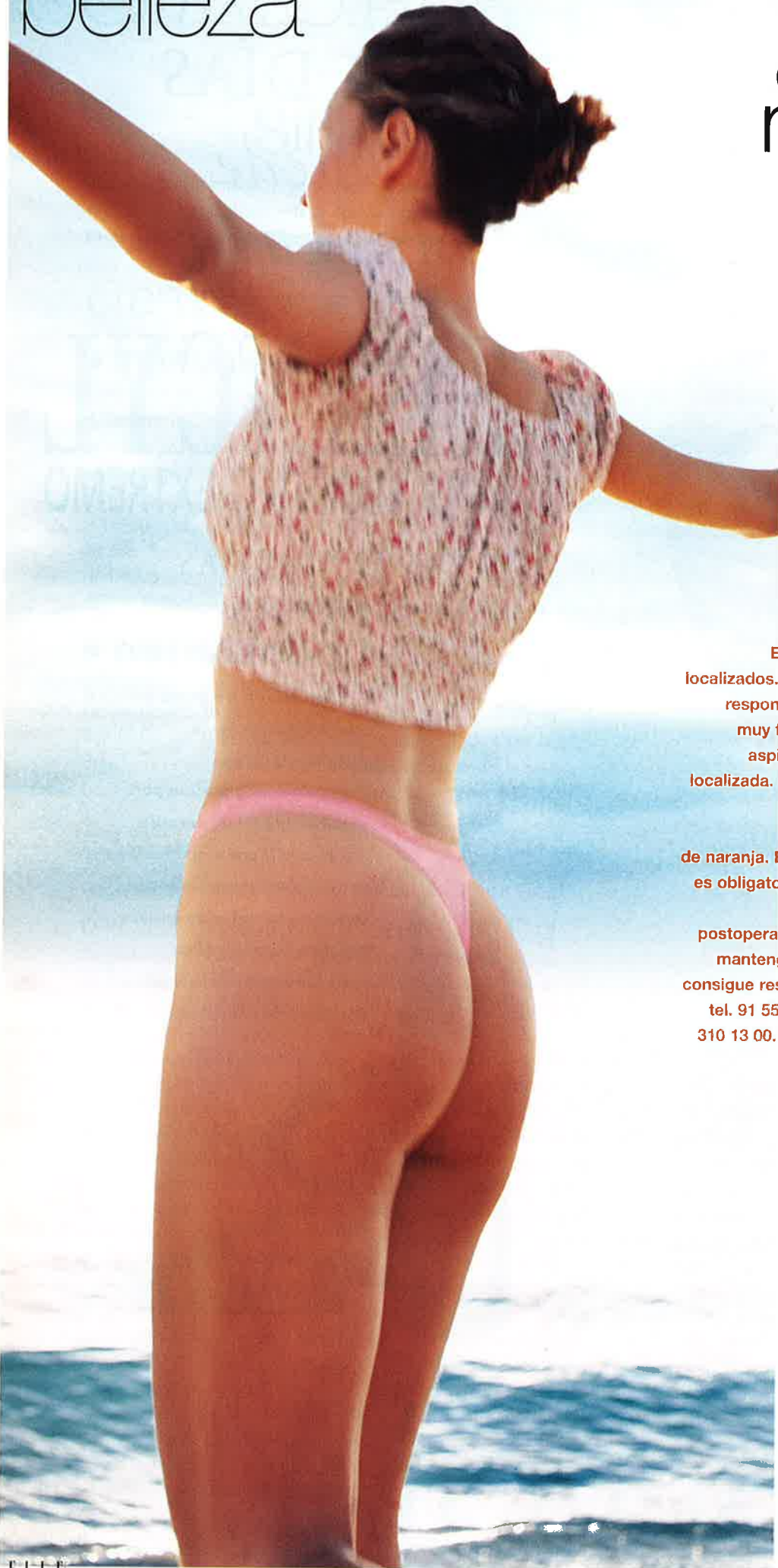
### microcorrientes y endermología.

Probado por la directora de Belleza de ELLE: «Hace un par de meses recibí una llamada de Maribel Yébenes (Madrid. Tel. 91 411 74 04) para probar su tratamiento de glúteos. Decidí que ya era hora de soltar el lastre de la celulitis y la flaccidez y me puse en sus manos. En cada una de las sesiones -son necesarias un mínimo de 10, a razón de 2 o 3 semanales- se va modificando el programa para adaptarlo a cada necesidad. Primero se exfolia la piel para eliminar las células muertas. El masaje a base de ácidos frutales para activar la circulación y el colágeno es un fijo. El tercer paso, y el más importante, es el fortalecimiento y estimulación de los músculos a través de corrientes eléctricas. Equivale a un ejercicio físico intenso que puede resultar un poco doloroso, pero merece la pena. En mi caso, al tener un problema de retención de líquido en las cartucheras, me enchufaron -día sí, día no- el Cellu M6, conocido como técnica de endermología. Dos rodillos motorizados aspiran la piel y la enrollan y desenrollan activando la circulación y descongestionando. Los nódulos de grasa muy localizados llegan a desaparecer. Un masaje de remodelación con aceites esenciales reafirmantes para dar forma al glúteo y una mascarilla fría a base de algas concluyen con un hora y media de placer. Después de 4 sesiones la celulitis ha quedado más difusa y los músculos están más tonificados». Precio: 6.500 ptas. la sesión.

### bianco y nero.

Probado por la directora de Belleza de ELLE: «Mi problema no era ni grave ni muy evidente. En estos casos, es difícil ver grandes cambios, por lo que, si percibía resultados, el mérito sería mayor. Tenía algún punto de celulitis en el trasero y un cierto relajo muscular que me empezaba a preocupar. Carmen Navarro me recomendó uno de sus tratamientos, el Bianco y Nero, para reafirmar el músculo y suavizar la celulitis. Empezó con un masaje de glúteos aplicando un gel que activa la circulación y permite que la corriente pase a sus anchas. Por medio de unos cables con unas minimembranas conectadas estratégicamente en los glúteos, empecé a sentir un hormigueo que iba aumentando progresivamente. Primero un glúteo y luego el otro, 10 segundos cada vez en cada lado. Lógicamente, cuanto más intenso es el hormigueo, más efecto tiene el tratamiento. Lo normal es aumentar la potencia a medida que se van sucediendo las sesiones (2 por semana de media). 45 minutos más tarde acaba el *revolución* tecnológico y empieza el masaje para reforzar la tonificación. Desde la segunda sesión se nota la firmeza al tacto. Al finalizar la décima sesión -yo llevo 8- el culo se levanta tanto que llegas a tener bolsas de aire en la parte trasera de los pantalones. El precio es caro para el bolsillo, pero razonable si se tiene en cuenta los resultados que se logran: 70.000 ptas. el tratamiento completo (10 sesiones)».

belleza



## cuando lo demás no funciona

### la mesoterapia

Reduce en un 90% de los casos el volumen de la zona de los glúteos, ayuda a reafirmar los tejidos y a disminuir la piel de naranja. Consiste en infiltrar en tejido subcutáneo un cóctel de fármacos con una aguja muy fina. Según lo que queramos conseguir (eliminar la grasa localizada o reafirmar la piel), se utilizan unas sustancias u otras. Son necesarias 8 sesiones, a razón de una por semana, y una mensual de mantenimiento. Los resultados suelen observarse a partir de la quinta sesión. Precio: 9.000 ptas/sesión. (Dra. Amaya San Gil, Tel. 91 570 70 83).

### la liposucción

Elimina los cúmulos de grasa muy localizados. Las pistoleras son las que mejor responden al tratamiento. Unas cánulas muy finas conectadas a una jeringuilla aspiran de forma controlada la grasa localizada. Consigue reducir volumen y, si la aspiración es superficial, mejora notablemente la piel de naranja. El mes siguiente a la intervención es obligatorio llevar una faja para readaptar la piel y mejorar el resultado. El postoperatorio duele, pero, siempre que se mantenga el peso estable, la liposucción consigue resultados definitivos. (Dr. Güemes, tel. 91 556 59 69. Drs. Vilar-Sancho, tel. 91 310 13 00. Clínica Planas, tel. 93 203 28 12).

antes



después



### las prótesis

Son una buena opción para personas con glúteos bien formados que quieran aumentar un poco su volumen. No dan buen resultado en pacientes sin culo o con el culo caído. Se hace una incisión en la parte superior de cada glúteo para introducir la prótesis -de silicona- por debajo del músculo. Después de la intervención hay que llevar un panty durante un mes y no sentarse durante una o dos semanas. Es una operación delicada que, si no se hace bien, puede crear el efecto contrario al deseado: la prótesis puede desplazarse, quedando el culo caído y artificial. Precio: entre 400.000 y 700.000 ptas. (Dr. Guayan, tel.: 91 458 70 78. Dr. Serra Renom, tel.: 93 284 81 89. Dr. Mató Ansorena, tel.: 91 562 65 52).