



Rubén Mondelo

BRAD PITT

Nació un 18 de diciembre, y fue siempre uno de los pequeños de clase, pero su atractivo y su talento han hecho de él uno de los más grandes de Hollywood.

Los cuidados que los hacen ser como el buen vino

El kit de los cincuentañeros

Elisa García Faya

MADRID- Lllaman a la puerta de manera inexorable y van dejándose sentir a algunos pasos de distancia. Empujan a uno hacia el espejo, aunque oponga resistencia, y gritan con fuerza que ya están aquí: son los cincuenta. Las primeras líneas de expresión aparecen al llegar los treinta, por eso muchos expertos recomiendan recurrir cuanto antes a los tratamientos faciales. La toxina botulínica o bótox para las arrugas de expresión, los rellenos con ácido hialurónico y los hilos tensores están arrasando en los últimos años. El doctor Ángel Martín, director de

la Clínica Menorca, asegura que a partir de los cincuenta tanto hombres como mujeres se preocupan sobre todo por su rostro. Sin embargo, pese a su gran popularidad, la medicina estética debe ser sólo un añadido. Tal y como señala María Teresa Barahona, experta en medicina antienvjecimiento y dietista, «hay que llevar un estilo de vida saludable». Barahona sostiene que «cada vez nos cuidamos más», pero descarta la posibilidad de que la creciente preocupación por la apariencia física sea producto de una moda pasajera. Ángel Martín revela por su lado que en lo que se refiere a cirugía estética el 12,6 por ciento

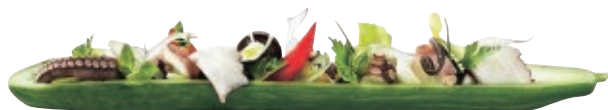
de los pacientes de la Clínica Menorca tienen más de 50 años y que de ese 12,6 por ciento un 11,6 son mujeres y sólo el resto son hombres. En cambio resulta sorprendente y significativo el hecho de que el 90 por ciento de los pacientes de la medicina antienvjecimiento tienen más de 50 años y, lo que resulta más chocante, del porcentaje total de clientes que solicitan estos tratamientos, un 80 por ciento son hombres. Los productos biomedicinales ayudan a combatir las huellas del tiempo, pero su consumo sólo se recomienda cuando existe una patología que impide la ingesta de determinados alimentos.

Ellos Ellas

LA DIETA

Más verdura y menos grasas

Se recomienda consumir un total de 2.000 kilocalorías diarias en actitud sedentaria. Para eso es aconsejable ingerir tres tazas de verdura al día y tratar de quedarse sólo con las grasas saludables, como las presentes en el pescado, las nueces o el aceite de oliva. Asimismo, son preferibles la carne magra y los productos lácteos sin grasa. A una buena dieta hay que sumar siempre ejercicio físico.



LA DIETA

Apuesta por los cereales y el pan integral

Con la menopausia las caderas se ensanchan y aumenta la tentación de picar algo entre horas. Por eso se recomienda hacer cinco comidas al día y consumir una pieza de fruta entre una y otra, nunca de postre. Se aconseja asimismo hacer una merienda a base de pan integral y cereales. Si estos productos resultan insuficientes para saciar el hambre se puede recurrir a una pieza de fruta o un yogur.



LAS PASTILLAS

Cuando se dispara el colesterol

Algunos expertos nutricionistas como Paloma Gómez Cornejo recomiendan Omega 3, que es cardiosaludable, protege el sistema nervioso, previene la desaparición de la memoria y frena la hipercolesterolemia. Se aconseja asimismo el consumo de lecitina de soja, que actúa como atrapagrasas y el calcio con magnesio para reducir la fatiga y evitar contracturas.



Calcio

Lecitina de soja

Magnesio

Omega 3

LAS PASTILLAS

La vitamina "B" es la vitamina estrella



Glucosamina

Colágeno

Vitamina A

Vitamina B

El calcio previene la osteoporosis pero no se puede abusar de los productos lácteos, por eso se recomienda la glucosamina. Las vitaminas A y B son muy importantes; la segunda la contiene el pan blanco pero podemos recurrir a un sustitutivo. Para las arrugas, se recomienda el colágeno en pequeños sobres.

MEDICINA ESTÉTICA

Ellos vuelven a dejarse melena

A los cuarenta los hombres se preocupan sobre todo por la zona del abdomen y recurren a las liposucciones pero, a partir de los cincuenta, la alopecia es el número uno de su lista de inquietudes por lo que, según el doctor Ángel Martín, director de la Clínica Menorca, la bioestimulación capilar es para ellos el tratamiento ideal.



MEDICINA ESTÉTICA

La magia de los hilos tensores

Los primeros liftings suelen hacerse en el caso de las mujeres, a los cincuenta, pero existe una tendencia generalizada a recurrir a las toxinas botulínicas o bótox para las arrugas de expresión, los rellenos con ácido hialurónico y los hilos tensores. Su periodicidad acostumbra a ser anual y, en el caso de los hilos tensores y los novedosos hilos mágicos (exactamente iguales pero, además, reabsorbibles), tienen un precio aproximado de 600 euros la sesión.

