

Una parte muy importante, importantísima, viene de fábrica: es pura genética. Disponer de más fibra que grasa, tener un tamaño discreto y contar con la suerte de tener los pechos en forma de manzana (y no de pera) son factores que predisponen a una buena conservación de esta vistosa parte femenina. Pero no todo es fruto del azar, también los cuidados son imprescindibles para que el pecho femenino mantenga un aspecto atractivo incluso con el paso de los años. Teniendo en cuenta que “la mama es un importante depósito de grasa”, según explica el doctor Rafael Fábregas, consultor de Ginecología Oncológica y Mastología del Institut Universitari Dexeus de Barcelona, “un exceso calórico en la ingesta provocará siempre un aumento de volumen y si éste es excesivamente rápido, además irá acompañado de estrías, efecto que se multiplica en el inicio de la adolescencia debido a que entonces se suma el incremento del tejido glandular”.

Entonces, ¿cómo evitar el deterioro? Fábregas asegura que “el mantenimiento de la estructura de la mama es debido al tejido fibroso que contiene, pero con la edad disminuye su cantidad y su efecto es la caída de la mama”. Los consejos que este especialista da para frenar este fenómeno que suele llegar con la treintena y se acelera en la cuarentena son “seguir una dieta adecuada con abundante ingesta

de líquidos, la aplicación de productos hidratantes en la piel de las mamas, la tonificación de la circulación sanguínea mediante duchas alternadas de agua fría y caliente y el ejercicio adecuado y permanente tanto general como local”.

Pero llegados a este punto aparece la primera mala noticia incluso para las más aplicadas. Resulta que las mamas no contienen tejido muscular y en consecuencia “no hay un ejercicio concreto que la refuerce”, dice el especialista de la Dexeus. Sin embargo sí existe un entrenamiento para “mantener el entorno mamario y la posición del tórax, como la mejora del músculo pectoral y de la columna cervical y dorsal, además de la potenciación de los músculos del brazo y del dorsal ancho”.

Pocas mujeres poseen un pecho perfecto a partir de los 35 años. Así de contundente se muestra el doctor Javier Del Pozo, ginecólogo de Centro Médico Teknon de Barcelona al hablar de la flaccidez. Y da una explicación muy clara. “Con la edad, disminuye la elasticidad de la piel y la glándula mamaria ya no se mantiene contra el músculo pectoral, sino que es arrastrada por su propio peso con tendencia a caer hacia delante y después a deslizarse hacia el vientre o las axilas debido a los cambios de peso, o a las diversas presiones hormonales, a su propia forma y

especialmente a la disposición genética”. La flaccidez está íntimamente relacionada con la forma de los senos. Así, los que tienen forma de manzana son los más agradecidos porque “son menos propensos a la caída al estar ampliamente implantados sobre los pectorales”. Son los con forma de pera los que acusan antes la decadencia y la única solución es la prevención que, además de la dieta y el ejercicio, incluye “una buena salud postural, puesto que una postura recta y erguida retrasa la caída de ya que al enderezar la columna se endereza el busto y la base pectoral, ayudando a mantener el pecho firme”.

Pero probablemente, de entre todas las precauciones que se puedan tomar, la de escoger el sujetador adecuado es la más efectiva. Millones de mujeres en todo el mundo declararon la guerra al sujetador en los años 60 y 70 en aras de la liberación femenina. “Aunque sólo fuesen unas copas con tirantes, se unieron bajo el lema ‘fuera ataduras’ hasta que en los 80 la prenda volvió con fuerza y hoy nadie duda de su necesidad no ya sólo por estética sino por la salud de la mujer”, recuerda el ginecólogo de la Teknon Javier Del Pozo, que explica que “en mujeres con senos de volumen normal y perfección de forma, el sujetador es un elemento indispensable para la vida cotidiana y sobre todo si se hace vida activa y especialmente deporte”.

TOMÉSELO A PECHO

Texto Margarita Puig

Cuidar los senos no sólo es posible, sino también recomendable. Gracias a sujetadores apropiados y con el ejercicio adecuado, el pecho femenino se mantiene atractivo y en salud durante muchos años. Probar y ver (para creer)



Los diez mandamientos

- 1 Seguir una dieta adecuada y baja en grasas
- 2 Evitar los cambios bruscos de peso
- 3 Hacer una abundante ingesta de líquidos
- 4 Aplicar productos hidratantes

en la piel de las mamas
5 Tonificar la circulación sanguínea mediante duchas alternadas de agua fría y templada. Eliminar los baños demasiado calientes o prolongados, enemigos de la firmeza. Las duchas de agua fría en cambio aportan

tonicidad
6 Hacer un ejercicio adecuado y de forma permanente (la natación es perfecta) y una buena postura corporal: mantenerse erguida ayuda más que nada
7 Mejorar el músculo pectoral mediante ejercicios

de refuerzo de la columna cervical y dorsal. Asimismo, es oportuno potenciar los músculos del brazo y del dorsal ancho
8 El sujetador no debe apretar en exceso ni ser demasiado ligero. Tampoco son recomendables los rellenos

que estimulan la sudoración e inmovilizan los senos. Además, hay que cambiar de talla con frecuencia
9 Durante la exposición al sol es importante proteger los senos con crema sola. En el periodo de lactancia se recomienda la aplicación de

cremas hidratantes ricas en colágeno
10 Hacer una exfoliación dos veces a la semana. Estimula la renovación celular y la deja más firme y resistente, a la vez que más suave y receptiva a los tratamientos que se apliquen posteriormente

Raquel Welch en bikini,
en una famosa escena
de una película *Hace un
millón de años* de Don
Chaffey, rodada en las islas
Canarias en 1966

en forma

EL EJERCICIO MUSCULAR AYUDA A MANTENER LA FORMA DE LOS SENOS

► Digan lo que digan las que lideraron esa revolución contra el sostén en los 60, **Del Pozo** indica que “es preciso protegerse contra la tendencia natural a una inevitable deformación si se mantiene el pecho suelto bajo la ropa” e insiste en que “no se debe confundir el concepto de libertad e independencia de la mujer con llevar o no un sujetador. El sostén debe ser una segunda piel, el refuerzo para que la glándula mamaria no caiga debido al peso”.

Para que un sujetador cumpla esa función es importante tener en cuenta la forma y el material. El hecho de que cada vez sean más elásticos, más ligeros e incluso más exigüos va en contra de la salud de la mama porque esos modelos ni recogen el pecho ni lo mantienen en su forma natural. “Con los conocimientos actuales que tenemos de anatomía y fisiología, podemos advertir desde la certeza que la mujer debe llevar siempre sujetador para evitar, entre otras cosas, estados dolorosos por neuritis de tracción”, añade el especialista de la **Teknon**.

Incluso el hecho de llevar tallas o copas inadecuadas puede acarrear grandes inconvenientes y dañar el pecho a la larga. “La mama recibe sangre de ramas arteriales y venosas de las zonas que la rodean (arterias torácicas, axilares, claviculares), y un sujetador inapropiado dificulta ese riego”, razona **Del Pozo**, que establece la siguiente comparación: “Imaginemos un aro clavado en el pecho, es como

Algunas actrices que destacaron en su época por sus pechos y se convirtieron en sex symbol: Jayne Mansfield (1); Brigitte Bardot (2); Gina Lollobrigida (3) y Sophia Loren (4)



GETTY 1

CAMBIO DE VOLUMEN

Las mamas son los órganos del cuerpo que más cambios sufren a lo largo de la vida de la mujer. Las alteraciones hormonales y sobre todo los periodos de embarazo y lactancia tienen sus consecuencias en su mantenimiento. Aumentan considerablemente de tamaño durante la gestación, sobretodo en el primer trimestre. Esto es debido a que el tejido mamario se desarrolla y se ramifica, preparándose así para la futura lactancia. La doctora Maité Cudisó, directora de I+D+i de ginecología clínica y quirúrgica y jefe de la unidad de riesgo oncológico de salud de la mujer en Dexeus, explica que “durante la lactancia existe un incremento

de tamaño de la mama debido a que esta empieza a segregar leche. Los primeros días, habitualmente unos 3 o 4 días, la mama segrega calostro, muy rico en inmunoglobulinas (defensas contra las infecciones), y además se hidrata mucho dando una sensación de hinchazón que culmina con la subida de la leche. Ésta a menudo es dolorosa. A partir de este momento ya se produce leche como tal y será la succión del bebé la que favorecerá el vaciado de las mamas y al mismo tiempo estimulará la producción. La mama entonces aumenta y disminuye en función de la subida y la succión”. Estos cambios de volumen pueden



NightBra

Diseño Dra. Elisa Fernández



Ventajas

- Previene las arrugas en el escote.
- Atenúa las arrugas existentes.
- Relaja la espalda.
- No afecta a la mama.
- Indicado a cualquier edad.
- Indicado en la lactancia.
- Coadyuvante en mamoplastia de aumento.

Nightbra
Sujetador antiarrugas de la zona pectoral supramamaria

Variedad de modelos: Conjunto Promoción NB03, Noche Alabastro, Noche Blanco, Noche Negro, Dolce Natura, Safari, Estrella, Topos, Corchete Noche Alabastro, Corchete Noche Blanco y Corchete Noche Negro.

www.nightbra.com

☎ 922 647 169

si se golpeará con un martillo una misma zona, lo que destruye la grasa, la endurece y provoca dolor”. ¿Cómo escoger la talla? En España las lencerías disponen de tallas que van desde la 75 hasta la 125, de cinco en cinco, y por cada una hay tres copas distintas. Una mujer puede tener un contorno de 95 y un pecho pequeño y, al revés, vestir una 38 y necesitar un sujetador de la 90. Por ello, encontrar el sujetador ideal toma su tiempo.

La edad y la firmeza Por lo general, tener un pecho bonito en la pubertad es casi obligado. Es en esa etapa en la que se desarrolla la glándula mamaria por lo que apenas hay grasa. En la adolescencia el desarrollo volumétrico es importante. Es además entonces cuando se desarrolla el pezón adulto y cuando hay que ir con cuidado porque es el momento en que se empieza a acumular grasa. Luego ya todos los cuidados son pocos. “En la edad fértil la mama varía mensualmente en relación con las hormonas, así después de la ovulación puede aumentar hasta que aparece la menstruación, momento en el que se reduce de nuevo”, explica Del Pozo. Sin embargo, los cambios más importantes suceden durante la gestación y la lactancia. “Ocurre primero un incremento de volumen, a expensas de un importante desarrollo glandular, un cambio de pigmentación y una alteración de la piel. Cuando aparece la lactancia se produce además la producción de leche y los cambios propios del llenado y vaciado de mama”,

añade. Cuando desaparecen las hormonas, la mujer se encuentra en la menopausia. En este periodo disminuye progresivamente el tejido glandular y aumenta el tejido graso, lo que provoca un aumento del tamaño y una disminución de la dureza mamaria”. En todas las fases es importante mantener una buena hidratación y la elasticidad de la piel mediante una dieta equilibrada, no hipercalórica, y una ingesta de agua adecuada, acompañándola del uso de cremas o aceites hidratantes y de un sujetador que sostenga correctamente y que sea de un tamaño adecuado para que no presione demasiado.

El sujetador ideal Mala noticia. No existe. “No lo hay ideal para todas las mujeres, sino que es una prenda que debe adaptarse a las características de cada mujer y para una es con aro, para otra sin, algunas necesitan reductores y otras *push up*”, explica Concepción Gili, especialista desde hace 25 años en la fabricación de ropa interior a medida y responsable de www.modaintimashop.com. Durante un tiempo hubo una intensa campaña contra el aro e incluso se llegó a responsabilizar a este complemento de las principales molestias pectorales de la mujer. Gili asegura que desde el momento en que se venden muchos más sujetadores con aro que sin aro, es porque probablemente muchas mujeres los encuentran más cómodos pero también es verdad que a la vez hay cada vez más fabricantes que lanzan sujetadores sin aro que realzan igual. Esta

especialista da alguna pista. Así, para las mujeres con mucho volumen recomienda “un sujetador de gran sujeción y refuerzo, por lo general en forma de T, aunque a partir de aquí es cada usuaria quien debe decidir si realzar o minimizar el tamaño. Existen tallas especiales y todos los modelos tienen hasta seis y siete tallas diferentes de copa y contorno de pecho”. Es muy importante que “la parte posterior quede por debajo del omóplato, porque es desde ahí donde se realiza la sujeción y en caso contrario, la parte de atrás se sube y el pecho se ve caído”.

Las que tienen poco pecho lo tienen algo más difícil pero por lo visto se está trabajando mucho en este sentido. “Además de los sujetadores *push-up*, que realzan el pecho de forma considerable, últimamente han aparecido los *augmentax*, que incrementan el pecho de las mujeres en dos tallas”, dice Gili, que para los pechos separados aconseja “sujetadores con refuerzo a los lados que realizan un empuje lateral o los que van abrochados por delante, de forma que se puede regular el efecto”, y para los pechos muy juntos advierte que hay “sujetadores con una pieza central que ayuda a separarlos”.

Por supuesto que Gili también advierte que cada ejercicio requiere un sujetador adecuado. “Si es de impacto deberá ser más reforzado y siempre hay que encontrar materiales que ayuden a la transpiración y que sean cómodos”. ■



favorecer “la aparición de estrías en las mamas. Es muy importante mantener la piel de bien hidratada para que este efecto se note lo menos posible. También es esencial utilizar sujetadores adecuados que mantengan la elasticidad y que eviten estiramientos y lesiones de los tejidos”, afirma. Pero ojo: aún así, los senos pueden quedar estropeados para siempre. Cudisó explica que “depende de la consistencia previa de las mamas. Al principio suele quedar más caída y más laxa debido a la gran distensión que ha sufrido la piel. El tiempo de recuperación es variable así como el hecho de que el proceso sea total o parcial”. No sólo las mamas

se agrandan. “También lo hace el pezón, que además se pigmenta durante el embarazo y la lactancia así como las pequeñas glándulas que lubrican el pezón, los granitos que podemos ver en la areola (glándulas de Montgomery)”, comenta Cudisó, que al respecto aclara que “tras la lactancia, el pezón recupera su tamaño inicial y también su color. Al igual que con la piel, la hidratación es fundamental, así como la higiene para evitar la aparición de grietas que a su vez pueden favorecer la aparición de infecciones”. ¿Qué ejercicios se recomiendan? Según la especialista son buenos “todos aquellos que refuercen el músculo

pectoral y los de expresión de la cara —especialmente el platísmo—, que van a favorecer de forma indirecta la recuperación de la flaccidez. Hay que tener en cuenta sin embargo que la mama no tiene músculo, por tanto el efecto será siempre menor de los esperado. Los tratamientos tópicos mediante cremas antiestrías e hidratantes van a ser importantes en cada fase. También es muy oportuno reforzar la musculatura de la espalda, especialmente de la zona cervical, así como los dorsales y el hombro; de ésta manera se protege el cuerpo del incremento de peso que debe soportar la columna vertebral”.

PECHOS Y COPAS

Una leyenda, por lo visto tan poco documentada como difundida, asegura que el molde perfecto de las copas de champán se hizo sobre los pechos de la reina francesa María Antonieta (1755-1793). Aunque otros prefieren creer que la forma se debe a los senos de una de las amantes de Luis XV, madame de Pompadour (1721-1764) o madame de Barry (1743-1793); y otros la atribuyen a la de la amante de Enrique II, Diane de Poitiers (1499-1566). En todos los casos, la explicación es la misma: el fervor que profesa el rey en cuestión por los atributos de su amante le lleva a ordenar la fabricación de copas de

champán con esa forma. Parece ser, sin embargo, que la mejor manera de beber el champán (inventado en el siglo XVII por un monje benedictino que descubrió la manera de retener las burbujas de anhídrido carbónico en el vino) se diseñó en Inglaterra sobre el año 1663, mucho antes de lo que dicen algunas de esas leyendas. Otra asociación entre pechos y copas remonta a la prueba a la que se sometían las aspirantes a bailarinas del Folies Bergère. Dicen que debían pasar el test de la copa de champán, consistente en colocar una copa sobre el pecho desnudo de la candidata: era aceptada cuando el seno permanecía dentro.