

**Sobre ellas recae todo el peso del cuerpo pero se les presta poca atención.** Y sin embargo, tener unas piernas bonitas y bien torneadas es, por lo general, sinónimo no sólo de belleza, sino también de salud, a la vez que supone un enorme atractivo para quienes saben sacar el máximo partido de este poderoso grupo muscular de nuestro cuerpo. Aunque cada persona tiene una predisposición genética determinada que se ve influida constantemente por las circunstancias ambientales y los modos de vida, mantener las piernas a tono es señal de que todo el organismo también funciona correctamente. Se deterioran con facilidad si no se cuidan, pero si reciben los mimos suficientes, también los resultados son muy evidentes.

Cuidar, hidratar y exfoliar la piel a menudo es importante para mantener a raya la piel de lagarto, pero también hay que tener en cuenta los cuidados internos, mucho más complejos, para facilitar el retorno venoso y evitar los molestos hormigueos o dolor, los pies hinchados y las varices. Para ello hay que huir de la vida sedentaria, aunque tampoco es recomendable permanecer demasiadas horas de pie. Y es necesario seguir una dieta sana, acabar con el sobrepeso y la obesidad, el consumo de tabaco y el abuso del café y de bebidas azucaradas o con gas, y en ocasiones incluso con la píldora anticonceptiva.

Las piernas son propensas a padecer problemas localizados. **La doctora Pilar Rodrigo**, especialista en medicina estética de **centro médico Teknon** y presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), explica que cada edad tiene su problema. “En pacientes jóvenes sobre todo es la celulitis y la grasa localizada en la parte interna de muslos y rodillas y más adelante empiezan a aparecer las varículas. En personas de mas edad y si hay problemas circulatorios aparecen las varices, que en muchos casos se acompañan también de celulitis, grasa localizada y flacidez, y en otros casos puede aparecer retención de líquidos con hinchazón característica sobre todo en los tobillos”. Las varices deben tenerse en cuenta porque no siempre

son sólo un problema estético. “Si son microvarices o varículas, no constituyen un gran peligro, aunque es mejor eliminarlas (es un proceso que dura minutos en manos de un experto), pero si son macrovarices y se dejan, pueden llegar a complicarse y poner en peligro la salud del paciente”, explica el doctor Norberto Galindo-Planas, especialista en angiología.

Lucir unas buenas piernas es también una cuestión estética. Y uno de los mejores aliados es la depilación. En algunas culturas el vello forma parte de la estética corporal. Pero no es el caso de la nuestra, en la que prima el deseo de lucir una piel de seda sin rastro de vello. Para ello los especialistas cada vez recomiendan con más convicción el láser.

**Genética** Antoni Dalmau, del hospital Asepeyo de Sant Cugat, advierte que conseguir unas piernas perfectas es difícil, ya que nacemos con una información o código genético y por esta razón seremos altos o bajos, rubios o morenos, con las piernas más o menos largas. Además, a lo largo de toda la vida van a influir factores alimentarios, de trabajo, hormonales (embarazo) e incluso hábitos tóxicos (tabaco o alcohol). Sin embargo, sí que podemos cuidar nuestro cuerpo e intentar que las piernas que tenemos sean lo más parecido a lo que consideramos perfectas entendiendo por perfectas unas piernas lo más sanas posible.

**Hidratación** Es imprescindible una ingesta suficiente de agua cada día, pero también la aplicación de cremas hidratantes y evitando la acción pernicioso del sol, responsable del fotoenvejecimiento cutáneo. La dermatóloga Nerea Landa añade que la hidratación es fundamental para tener una piel bonita. Exteriormente, las cremas hidratantes tienen un efecto positivo aunque lo fundamental es mantener correctamente hidratado el propio organismo. Así, la cantidad de agua que normalmente precisa un adulto ronda los tres litros por persona y día, de los que la mitad se obtiene gracias a los alimentos y el resto, con las bebidas. Como es obvio,

estas necesidades varían en función de numerosos factores, como las características de la persona, temperatura y humedad del clima, si realiza o no actividad física o, incluso, la existencia de determinadas enfermedades con síntomas como fiebre, vómitos o diarrea.

**Celulitis** Los muslos, las rodillas y los tobillos configuran el asentamiento habitual de la celulitis edematosa, que tiene su origen en una excesiva retención de líquidos. Para luchar contra ella se recomienda una dieta depurativa, no llevar ropa ajustada o tacones excesivos y tratamientos focalizados para reducir la grasa y drenar los líquidos empleando activos naturales, masajes y aparatología específica para esta función. **Pilar Rodrigo**, especialista en medicina estética, asegura que se trata de un problema difícil de combatir porque “en su etiología hay causas genéticas, hormonales y de alteraciones de la microcirculación. Tenemos que trabajar sobre este último punto y tratar de evitar además las causas coadyuvantes que hacen que la celulitis se manifieste de forma más importante, como puede ser la mala alimentación, la ausencia de ejercicio y el estrés, entre otros. Actualmente, en medicina estética hay muchos tratamientos que ayudan a controlarla”. Además hay terapias de cabina como la cavitación, la celuloterapia, las ventosas o vela *smooth*, que son muy indicados.

**Sobrepeso** Nerea Landa explica que “la obesidad es uno de los grandes retos de salud pública del siglo XXI. Está demostrado que sus efectos perniciosos sobre la salud son múltiples. Así, eleva el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y un sinfín de problemas derivados. Con respecto a las piernas, tiene un efecto negativo sobre las varices, la celulitis y, por su puesto, sobre las articulaciones. Es del todo desaconsejable”.

**Varices** El angiólogo Norberto Galindo-Planas recomienda prevenirlas con la ingesta de alimentos ricos en vitamina C, que fortalecen las paredes de los capilares, y hacer ejercicio (andar una hora ▶

# PIERNAS SANAS, PIERNAS BONITAS

Texto Margarita Puig

Son agradecidas. Con unos mínimos cuidados, las piernas lucen más esbeltas, más sanas y más bonitas. Es cuestión de dieta, ejercicio y de tener en cuenta algunos trucos



