

# Salud y belleza

santiagosiete / viernes 20 de junio de 2008



## En busca de la eterna juventud

Hace cinco años los españoles gastábamos un 70% menos que ahora en tratamientos de belleza

REBECA MUNÍN - SANTIAGO

AUNQUE NO A TODOS les guste reconocerlo, la apariencia física es un tema que nos preocupa, y mucho. Lo demuestran datos como los recogidos por el Barómetro Cosmobelleza 2008: Los españoles gastamos en nuestro cuidado personal un 70% más que hace cinco años. Sobre todo ahora que llega el verano y queremos estar más guapos que nunca para lucir tipo en la playa.

Según una encuesta publicada por la web lastminute.com, la mitad de la población reconoce su intención de perder peso de cara a la época estival. De estos, el 58,57% dice hacer dieta para sentirse mejor en traje de baño y el 24,29% por su necesi-

dad de adelgazar independientemente de que sea verano o no. El resto asegura hacerlo por la presión social o por salir mejor en las fotos.

Pero luchar contra los efectos del paso del tiempo no suele resultar nada barato. Según el barómetro, cada vez que acudimos a un centro de belleza nos dejamos una media de 50 euros. Ir al gimnasio supone un desembolso mensual de 30 y adquirir una buena crema hidratante nos puede costar unos 100. Y eso sin contar con hacer tratamientos específicos o intervenciones de cirugía estética, que rondan los 4.000. Si a esto le añadimos el escaso tiempo libre del que disponemos, hace que el estar bellos sea para muchos un gran reto.

### SALUD

#### Cuidar nuestra imagen también es saludable

Mantener una dieta equilibrada o hacer algo de ejercicio no sólo nos ayuda a mejorar nuestro aspecto físico, sino que también influye muy positivamente en nuestra salud. De ahí el auge de los balnearios y 'spas', adonde ya acuden habitualmente tres de cada diez españoles.

### SOLARIUMS / La obsesión por estar morenos

En nuestro empeño por ser más bellos, estar morenos parece ser algo fundamental. Cada vez son más los que se animan a broncear su piel sin necesidad de

pisar la playa. Según el Barómetro Cosmobelleza 2008, un estudio que analiza nuestros hábitos estéticos, el 21% de las personas que acuden a un cen-

tro de belleza lo hacen para tomar rayos UVA. Sin embargo, debemos tener cuidado porque una exposición excesiva puede ser perjudicial para la salud.

>> m uévete

Club squash santiago

[www.squashsantiago.com](http://www.squashsantiago.com)

<b>santiago</b> república argentina, 33 Telf.: 981 59 22 22	<b>milladoiro</b> rosalía de castro, 59 Telf.: 981 53 00 12 Fax.: 981 52 28 25	<b>teo</b> vilar de caño, s/n Telf.: 675 603 299
---	---	--

NUTRICIÓN EL SOBREPESO AFECTA A 4 DE CADA 10

## Una alimentación equilibrada, clave para estar mejor

MÁS DE LA MITAD de la población española está por encima de su peso ideal. Al menos, así lo indica la última Encuesta Nacional de Salud que elabora el Ministerio de Sanidad y Consumo. En ella se refleja que cuatro de cada diez adultos tiene sobrepeso y uno de cada diez es obeso. El sedentarismo y la mala alimentación parecen ser las principales causas de que se haya llegado a esta situación. Por eso los expertos recomiendan hacer algo de ejercicio y cambiar nuestros hábitos alimenticios. "La alimentación debe ser siempre lo más variada posible, con-

trolando eso sí la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares", explica **Ángela Otero**, dietista de Naturhouse. Pero tan necesario como comer de una manera saludable, es evitar que nuestro peso se convierta en una obsesión y podamos caer en enfermedades como la anorexia o la bulimia. "Es importante tener amplia información sobre una correcta alimentación y no dejarse llevar nunca por las modas", señala **Otero**. Por eso siempre que hagamos dieta debemos ponernos en manos de médicos o especialistas en nutrición.

**EL CONSEJO**

### Evita excesos y varía lo que consumes

**Ángela Otero** considera imprescindible "conseguir unos hábitos alimenticios saludables, sin cometer excesos y variando los alimentos para obtener los beneficios de todos los nutrientes". La dietista recomienda el método Naturhouse basado en "unos hábitos de vida saludable acompañados de la práctica de ejercicio".

Hay que controlar la ingesta de grasas y azúcares



## LOS COMPOSTELANOS Y COMPOSTELANAS RESPONDEN 1 ¿Gasta mucho dinero al mes en cuidar su aspecto físico? 2 ¿Estaría dispuesto a hacerse alguna vez en su vida una operación de cirugía estética?



**TARA LOIS**  
23 AÑOS  
"Nunca faría unha operación estética"  
1 "Non, gasto pouco, o normal", señala **Tara**. "Á peruquería vou unha vez ao mes", añade. 2 "Non, nunca o faría", asegura.



**ADRIANA LOIS**  
32 AÑOS PELUQUERA  
"Gasto moi pouco no meu coidado"  
1 "Non, gasto pouco, como son peluquera...", comenta **Adriana**. 2 "Creo que nunca podería", dice respecto a las operaciones.



**GONZALO DIZ**  
31 AÑOS ODONTÓLOGO  
"He hecho cosas como depilarme"  
1 "Gasto poco, voy a la peluquería una vez cada dos meses, pero sí que he hecho cosas como depilarme". 2 "No, nunca".



**DAVID FERNÁNDEZ**  
26 AÑOS INTER. SIGNOS  
"Sólo me operaría por un accidente"  
1 "La verdad es que no me cuido casi nada", afirma **David**. 2 "Sólo me operaría de cirugía estética en caso de accidente".



**ANTONIO CARRIL**  
42 AÑOS MAESTRO  
"Me conformo con lo que tengo"  
1 "Gasto muy poco. Incluso me corto yo mismo el pelo". 2 "De ninguna manera. Al quirófano sólo iría por necesidad".



**JOSÉ MANUEL MACEIRAS**  
32 AÑOS CAMARERO  
"Voy a la peluquería una vez al mes"  
1 "Más o menos, ni mucho ni poco", señala **José Manuel**. "Voy a la peluquería una vez al mes", añade. 2 "No, nunca".



**ANA PAZ**  
29 AÑOS CAMARERA  
"Vou ao solarium antes do verán"  
1 "Pouco, só vou ao solarium uns días antes do verán". 2 "Non porque non é necesario ir a quirófano para estar máis guapa".



**BEATRIZ GIL**  
37 AÑOS FUNCIONARIA  
"Ahora no, pero no descarto operarme"  
1 "Sí, gasto bastante. Sólo en peluquería son 70 euros cada vez que vas". 2 "De momento no, pero no lo descarto si no es agresivo".



**SANDRA DAPONTE**  
30 AÑOS FUNCIONARIA  
"Gasto más de lo que debería"  
1 **Sandra** reconoce gastar "más de lo que debería" en su cuidado personal. 2 "Nunca puedes decir de esta agua no beberé", dice.

BELLEZA REALIZAMOS UNA ENCUESTA SOBRE EL TIEMPO Y DINERO QUE DEDICAMOS A LA ESTÉTICA

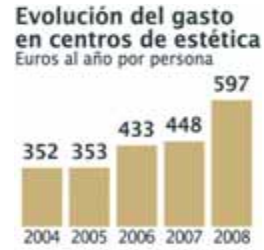
# La mayoría de los compostelanos no pecan de coquetos

REBECA MUNÍN - SANTIAGO

NO NOS SENTIMOS patitos feos, pero tampoco renunciamos a, de vez en cuando, cuidarnos un poquito. A pesar de que las estadísticas dicen que cada vez los españoles gastan más dinero en estética (un 70% más en cinco años), los compostelanos encuestados por Santiagosiete aseguran no rascarse mucho el bolsillo para estar más guapos.

**Todos a la peluquería.** Aunque la mayoría afirma no dedicar mucho tiempo su cuidado personal, prácticamente todos reconocieron acudir habitualmente a la peluquería. El 70% dijo hacerlo una vez al mes, el 20% una vez cada dos meses y el 10% con menos frecuencia.

**Poca especialización.** Son pocos los que admiten realizarse otro tipo de tratamientos más específicos. El año pasado, sólo tres de



cada diez se hicieron una limpieza de cutis, acudieron a un baño de spa o disfrutaron de un masaje terapéutico. Algunos más, el 36% de los encuestados, acudieron a un solarium o centro de bronceado y probaron las virtudes de la depilación eléctrica o láser. Muy pocos, menos del 10%, se hicieron la manicura o pedicura en alguno de los centros de belleza de la ciudad.

Donde más dinero nos dejamos es en la peluquería y en el solarium

**Sin tetas, hay paraíso.** En cuanto a la cirugía estética, sólo el 20% estaría de acuerdo en hacerse alguna intervención quirúrgica que no fuera estrictamente por cuestiones de salud.

**Los hombres también cuentan.** Aunque las mujeres siguen siendo las que más gastan en productos y tratamientos de belleza, los centros de estética compostelanos dicen contar cada vez con más hombres entre sus clientes.

### Nos dejamos en estética unos 600 € al año

Según el Barómetro Cosmobelleza 2008, un estudio sobre los hábitos estéticos de los españoles que realiza la empresa Ipsos Eco-Consulting para el Grupo Cosmobelleza, en la actualidad gastamos un 70% más en cuidarnos que hace cinco años.

**50 € en cada visita** al centro de estética es lo que gastamos de media en 2007. Esto supone un gasto anual de 597 €.

**El 82% se depila** cuando acude a un centro de belleza. El 52% prefiere tratamientos faciales, el 36% hace la manicura y pedicura y el 31% se decanta por los masajes. Sólo el 21% utiliza las cabinas de rayos UVA.

**El 99% usa la peluquería** habitualmente. Las mujeres gastan en ella de media unos 41 euros, mientras que los hombres sólo 14. Los servicios más solicitados son el corte de pelo, el peinado y la coloración.

JOSÉ LUIS VILA MORIENTE VICEPTE. SOCIEDAD GALLEGA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

## "Si no vemos clara una operación no la hacemos"

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS las operaciones de cirugía estética en España han aumentado espectacularmente. Sólo en nuestro país se realizaron en 2006 más de 400.000 intervenciones de este tipo. El doctor **José Luis Vila Moriente**, que ejerce en Santiago y es vicepresidente de la Sociedad Gallega de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, asegura que, si bien antes los retoques en la nariz era lo más demandado, ahora el aumento de pecho es el rey.

**A muchos les dan miedo las operaciones de cirugía estética. ¿Hay un peligro real?** No, lo que ocurre es que los quirófanos siempre dan miedo. Pero si uno mira las cifras se da cuenta de por accidentes de tráfico muere gente casi todos los días y por cirugía estética en España fallecieron 14 personas en 20 años.



**También se habla de que hay mucho intrusismo en la profesión...** Sí, pero aquí en Galicia tenemos el tema muy controlado. La Sociedad Gallega de Cirugía Plástica realiza muchos controles y si aparece un desconocido se investiga. Además hay un Decreto Ley que dice que sólo los cirujanos plásticos titulados pueden realizar estas intervenciones.

**¿Y alguna vez se niegan a operar?** Sí. Es que si te venden una camiseta que no te queda bien, la cambias y ya está, pero si yo veo que la intervención le va a quedar horrible al cliente, también es mi problema. Nosotros siempre aconsejamos al paciente y si no lo vemos claro decimos que no.

La gente le tiene miedo al quirófano pero apenas ha habido muertes

**Lo más importante es que te informes bien**  
El doctor **Vila Moriente** recomienda informarse bien antes de someterse a una intervención de cirugía estética. Debe comprobarse que no existe ningún riesgo para la salud del paciente. También aconseja no fiarse de las primeras citas gratuitas, "porque seguramente nos la de un comercial y no un médico".

### Mujeres de 30 a 45 años son las más asiduas

El perfil de cliente de las clínicas de cirugía estética es una mujer entre 30 y 45 años con independencia económica.

**El 93% son mujeres** y se decantan, sobre todo, por la cirugía de la mama (60%), seguida por las liposucciones (20%), las rinoplastias (10%) y las intervenciones en el abdomen (10%).

**2.000 € por intervención** de media es lo que se gastan los que deciden someterse a operaciones de cirugía estética. Los precios oscilan entre 600 euros por una inyección de botox a los 12.000 por un lifting completo.

**El 70% de los que van a consulta** terminan operándose y un 18% de los españoles se plantea hacerlo próximamente.

**20 millones** de mujeres todo el mundo tienen ya en su cuerpo algún tipo de prótesis.



NÁYADE CENTRO DE BELLEZA

## Tratamientos que harán a tu piel brillar

Grandes profesionales trabajan en Náyade con las últimas tecnologías

SI HAY ALGO que caracteriza a Náyade es el trato personalizado que reciben cada uno de sus clientes. "Dependiendo del problema de cada persona elaboramos un programa de tratamientos", explica su directora, **Loli Vidal**.

En este centro de belleza son conscientes de que los milagros no existen. "No vendemos sólo ilusión", señala **Loli**. Por eso, aconsejan a sus clientes ser constantes y completar los tratamientos con unos hábitos de vida saludables.

**En las mejores manos.** Tanto su directora, como las demás profesionales que tra-

**Asesoramiento médico.** En Náyade ofrecen a sus clientes asesoramiento médico-estético. También colaboran con dermatólogos, cirujanos plásticos y dietistas.

Náyade está en: Hórreo, 82. 1º Izq. Teléfono: 981 584367



**¿QUIERES VER (sentimientos?)**

Profesionales de la salud visual

Graduamos su vista

Adaptación de lentes de contacto

OPTICA Vista Alegre

C/ Vista Alegre, 112 // 15705 - Vista Alegre - Santiago // Tel/Fax: 981 587 088 // opticavistaalegre@hotmail.com // www.atagalicia.com/local/vistaalegre

INTERSPORT AMANCIO

PROMOCIÓN MCKINLEY

TENDA + MOCHILA + SACO

20% DTO.

Válida ata o 30 de Xuño

www.amanciodeportes.com

Specialistas en deporte

Parking Gratuito Parking Rosalía de Castro



El 20% de los españoles reconoce acudir habitualmente a los gimnasios, aunque la mayoría no lo hace a diario. / ALBERTO UZAL

### La mayoría consigue sus objetivos

Según el Barómetro de Cosmobeauty, el 77% de las personas que acuden habitualmente al gimnasio alcanzan los objetivos que se había fijado al empezar. Un 14% sólo los logra en parte y un 9% no los consigue.

### El 20%

acude al gimnasio habitualmente. El 15% lo hace a diario, el 55% tres veces por semana, el 20% una vez a la semana y el 10% con una frecuencia menor.

### 20-30 años

es la edad media de los habituales en el gimnasio. De ellos, la mayoría son hombres.

EJERCICIO CADA VEZ SON MÁS LOS QUE ACUDEN A LOS GIMNASIOS

# Estar 'cachas' ya no es sólo cosa de unos pocos

REBECA MUÑÍN - SANTIAGO

LOS GIMNASIOS han dejado poco a poco de ser terreno exclusivo de culturistas o personas obsesionados por conseguir el cuerpo perfecto. La oferta de actividades de las que disponemos hoy día hace que cada vez sea más habitual ver gente de todo tipo y condición poniéndose en forma. Y es que, tal y como explica el coordinador deportivo de los complejos Multiusos Fontes de Sar y Santa Isabel, **Jesús Basanta**, la práctica de la actividad física es beneficiosa en múltiples aspectos. "Además de por estética y salud, a nivel mental nos hace sentir mucho mejor. Como somos química al hacer ejercicio activamos unas sus-

#### EL CONSEJO

### Empieza de menos a más y no olvides hidratarte mucho

**Jesús Basanta** recomienda a todos aquellos que quieran empezar en el gimnasio asesorarse por profesionales titulados, utilizar ropa transpirable (evitando los plásticos), preocuparse mucho por la hidratación y tener constancia. Y si se tienen agujetas, "lo mejor para mitigar el dolor es hacer el mismo ejercicio que te las provocó pero con menos intensidad", explica.



Jesús Basanta es coordinador deportivo de Sar y Santa Isabel. / ALBERTO UZAL

tancias, las endorfinas, que nos proporcionan sensación de bienestar. Por otro lado, también vamos a estar más activos en nuestra vida cotidiana", señala.

**Se acabó la 'operación bikini'.** Según **Basanta** la llamada 'operación bikini' es ya un mito. "Es una tendencia que cada vez es menor.

“Hay gente de 60 años que está más en forma que algunos de 18

La gente se ha ido dando cuenta de que no hay dietas ni ejercicios milagrosos. En una semana o dos no se consiguen los objetivos", advierte. Por eso lo que recomienda siempre es ir de menos a más. "Lo que no puede ser es que el primer día se den una paliza y ya no vuelvan más porque no se pueden mover al día siguiente. Lo

“El ejercicio nos proporciona una gran sensación de bienestar

más importante es tener constancia", asegura.

**Todas las edades.** Entre los habituales del gimnasio, **Basanta** reconoce encontrar personas de todas las edades. "Hay gente de 60 años que está más en forma que algunos de 18 y pueden hacer actividades más intensas", comenta. Hombres y mujeres acuden por igual, aunque ellas suele acaparar las salas por las mañanas y ellos por las tardes.

**Auge de las actividades dirigidas.** Además de las salas de musculación y cardio, las actividades dirigidas como el aeróbic, el taichi o la capoeira suelen tener mucho éxito. En los gimnasios podemos disfrutar de una amplia oferta de actividades de este tipo. Algunas de las más demandadas son el body-step (donde se potencia los saltos), el spinning (aerobic sobre bicicletas) o el tono (que combina una parte aeróbica, con ejercicios de tonificación y estiramientos). Sin embargo, tal y como resalta **Basanta** de nada sirve acudir al gimnasio si no se es constante y se mantiene una alimentación sana y equilibrada. Cuesta, pero vale la pena.



*Cuidamos de tu boca*

- Estética
- Odontología General
- Odontopediatría
- Implantes
- Ortodoncia
- Cirugía



PENSANDO EN UNA MEJOR ATENCIÓN

- Tecnología de Vanguardia
- Siete gabinetes dentales
- Todas las especialidades
- La mejor calidad-precio

Rosalía de Castro 28. 1ª • Milladoiro • tel/fax 981 521 090  
Fco. Javier Macía Aro, Odontólogo. Colegiado nº869

C. Comercial "Milladoiro Center", SuperCor.  
☎ 981 521 090



### MISSES

Elige a los candidatos a Miss y Mister Santiago enviando un SMS **P17**

# M siete Magazine

Número 21 / Viernes, 20 de junio de 2008

### CLAUDIAMORO

Charlamos con la candidata española a Miss Universo 2009 justo antes de viajar al certamen de Vietnam..... **P17**



## Los centros culturales están de fiesta

A Trisca y Castiñeirío vienen celebrando sus semanas socioculturales desde el 16 al 22 de junio

ESTHER FERRER - SANTIAGO

LA CIUDAD DE SANTIAGO es una de las que posee mayor oferta en centros socioculturales (CSC) de Galicia. Disponemos de una red de 47 centros, un espacio sociocultural por cada dos mil habitantes. Los centros de A Trisca y O Castiñeirío forman parte de esa red y son un recurso para dinamizar la participación ciudadana integrando servicios que dependen del Concello. Desde el 16 hasta el 22 de junio se están desarrollando sus semanas culturales y ambas giran sobre una temática relacionada con las fiestas estivales de sus barrios.

### Semanas culturales de A Trisca y O Castiñeirío

'A vida das palabras' es el hilo conductor de la semana cultural de A Trisca, centro ubicado en A Corredoira das Fraguas 92, que contará con diferentes espectáculos y actividades. La inauguración de la semana corrió a

cargo de la teniente de alcalde y concelleira de Cultura, Socorro García, con la exposición colectiva titulada 'Máis que mil palabras', una muestra de pintura de reconocidos artistas plásticos.

Hablamos con el coordinador del centro de A Trisca, Modesto López Desande, que nos orientó sobre las actividades destacadas del fin de semana y comentó con agrado que "la participación de los ciudadanos en las diferentes actividades ha sido excelente, tanto en el exterior como en el interior. En esta quinta semana cultural se han realizado muchos talleres, algo habitual en la programación del centro", nos aseguró.

La cuarta semana cultural de O Castiñeirío centro situado en Virxe de Fátima, es una prolongación de las fiestas de Santo Antón. Su coordinador Adolfo Muños destacó que "esta semana tiene un carácter muy social y se desplazan hasta el centro colectivos diferentes" Ambos coordinadores nos han invitado a que visitemos los centros culturales.



Un grupo de vecinos jugando una partida de cartas en el centro sociocultural de A Trisca / A. Uzal.

Pasa a la página 17 →