

Belleza

Una espalda bien guardada

Le prestamos poca atención. Pero la realidad es que padece sus propios y peculiares problemas estéticos, que se resuelven con unos cuidados básicos pero constantes y ejercicios concretos en el gimnasio, o incluso con punteras técnicas de medicina estética.

Texto **Marta Sotillo.**

El cirujano plástico Javier Mato Ansoarena se muestra rotundo: «A excepción del exceso de grasa localizada, la estética de la espalda no es algo que traiga pacientes a la consulta. Vienen más por el dolor derivado de tener un pecho grande que por su apariencia». Una apariencia que no vemos y, por eso, quizá la aparcamos en un segundo plano. Pero la espalda existe. Sin ir más lejos, hasta finales de marzo en el Museo de la Moda y el Encaje de Bruselas se puede ver la exposición *Back Side*, donde se analiza desde el punto de vista de la moda la ambigua relación que tenemos con esta zona que no nos vemos pero que nos empeñamos en hacer notar, bien con modelazos de alfombra roja que la dejan al aire, bien con prendas

que hacen de ella un soporte para imprimir ilustraciones o mensajes. Para la posteridad quedará la anécdota de Melania Trump al visitar un albergue de niños inmigrantes en Texas con una parka que rezaba *I really don't care, do U?* (no me importa, ¿y a ti?)—.

Patinazos y tendencias de moda aparte, Paz Torralba, directora del centro de estética The Beauty Concept, confirma que en cuestiones de belleza es un área que tendemos a ignorar y no deberíamos. «Su difícil acceso la convierte en la gran olvidada. Como mínimo, se deberían usar cosméticos a diario para hidratarla», indica. La esteticista Cristina Galmiche (cristina-galmiche.com) añade la limpieza como punto fundamental antes de la nutrición de la

piel, «mejor con duchas tibias que no agreden el manto hídrico». A estos dos gestos básicos, cuando se dan casos de *bacne* —acné en la espalda— frecuentes no solo en adolescentes, «conviene sumar un tónico o loción equilibrante (igual que en el rostro) que ayude a normalizar el proceso seborregulador», recomienda Galmiche. Como refuerzo profesional, se tengan o no granos, la esteticista sugiere una oxigenación de espalda cada dos meses aproximadamente (es una limpieza profunda con extracción, 85 euros).

«La exfoliación es otro paso que no habría que saltarse. A diario en casa durante la ducha, con un *peeling* médico en consulta o con bioestimulación tópica personalizada, una técnica algo ▶

más profunda que ilumina y reduce manchas y cicatrices a través de un gel con principios activos que renuevan la piel, sin necesidad de agujas», destaca la médica estética Virtudes Ruiz (virtu-destetica.com).

El aspecto de la piel no es el único asunto estético que atañe a la espalda. Como comentaba al principio de este reportaje el cirujano Mato Ansoarena, la grasa y la flacidez también son enemigos al acecho. «Los flancos y la zona donde se ajusta el sujetador, que marca más las imperfecciones, son los puntos débiles», subraya Virtudes Ruiz. La grasa se acumula en estas zonas cuando hay cambios bruscos de peso o con la menopausia, que conlleva una diferente distribución de los adipocitos. La flacidez también se acusa con los años, «por el envejecimiento y la pérdida de colágeno y elastina», aclara Ruiz.

Al contrario que en otras zonas, la solución quirúrgica a estos problemas no es la más efectiva, aunque explica Mato Ansoarena que «se puede realizar una liposucción superficial que extrae las células grasas mediante cánulas». No obstante, hay esperanza. Tanto Mato como Ruiz sugieren una combinación de tratamientos médico estéticos y aparatología que no requieren pasar por el quirófano y resultan más efectivos. «El exceso de grasa se soluciona inyectando un lipolítico potente, Belkyra, que tiene la propiedad añadida de mejorar la flacidez por la irritación que produce en los tejidos, que hace que se adhieran más», detalla la doctora. Los resultados se notan a partir del primer mes y serían necesarias como mínimo dos sesiones (2.000 euros aprox.).

La flacidez se mantiene a raya con radiofrecuencia bipolar, que resulta el complemento perfecto. «Se aplican ondas que producen calor y estimulan la creación de colágeno y elastina. Es un proceso indoloro y agradable», subraya Ruiz. Pero como los milagros no existen, la experta recuerda el mantra habitual para mantener el cuerpo, y la espalda, a tono: hacer ejercicio.

Contra el dolor, buena postura

La realidad es que en la espalda preocupan más las molestias –por contracturas, malas posturas, estrés...– que la estética. En la **Escuela de la Espalda** del centro *wellness* y de fisioterapia **Assari** (assari.es) pretenden prevenir antes que curar enseñando normas de higiene y pautas de corrección postural. Su directora, Inma Blanquer, confirma que la mayoría de pacientes acude para tratar un dolor concreto pero que el conocimiento podría ahorrar estas visitas de urgencia. «En la sesión inicial (75 €) un fisioterapeuta analiza cómo te sientas en el trabajo, a qué altura tienes la pantalla, en qué modo cargas las bolsas de la compra o haces la cama, la posición en la que duermes... En consecuencia, enseña las posturas correctas y añade una serie de **ejercicios personalizados** para practicar en casa, además de unos **básicos que mejoran el tono de la musculatura lumbar**, a los que hay que dedicar 10 minutos tres o cuatro días por semana», resume Blanquer.



Cuidados en casa

1 Spray corporal *Acniben*, reduce los granos (18,25 €), de **Isdin**. **2** Para combatir brotes acnéicos, *serum Acniover* (17,54 €), de **Martiderm**. **3** Cepillo con mango largo (16 €), de **The Body Shop**. **4** *Aceite Divino*, hidratante e iluminador (28,70 €), de **Caudalie**. **5** Barro purificante *Hammam Body Mud* (10 €), de **Rituals**. **6** Exfoliante corporal hidratante *Mille Fleurs* (16 €), de **Maison Berdoues** a la venta en verycocueta.com.



En los Goya, Paz Vega vestida de Marchesa.

Amber Heard acudió a los Globos de Oro con un diseño de Monique Lhuillier.

En los premios Feroz, Anna Castillo con un Stella McCartney.

Con un vestido de Dior enseñó escote trasero Charlize Theron en la última ceremonia de los Globos de Oro.

Emily Ratajkowski en la última gala del MET, con la espalda entera descubierta gracias a un vestido de Marc Jacobs.

Asimétrico el escote de espalda del modelo de Julien Macdonald que llevó Kendall Jenner en los Fashion Awards del pasado diciembre.

Olivia Munn presume de hombros en los Critics' Choice Awards de enero con un modelo de Andrew Gn.

Blanca Suárez en el estreno de la película *Tiempo después*, con cuello alto y la espalda a la vista.

El arte de dar la espalda

Tonificadas y definidas en su punto justo, hidratadas, luminosas y sin imperfecciones. Así lucen espalda las *celebrities* en muchas alfombras rojas, donde sustituyen el más evidente escote delantero por un no menos sugerente *desnudo* trasero.

En el gym: cuatro ejercicios efectivos

Alberto Sánchez, entrenador del gimnasio David Lloyd Aravaca (davidlloyd.es), recomienda las siguientes prácticas para mantener la espalda tonificada, en forma y no excesivamente musculada.

Natación

Una disciplina clásica de baja intensidad, con muchas repeticiones, lo que favorece la contracción muscular, mantiene la zona a tono y previene las molestias. Espalda y crol son los estilos más efectivos.

Pilates

Aunque ayuda al control postural en general, los ejercicios de retracción escapular con aro y elásticos son los más efectivos para esta área. Habría que acudir a clase al menos dos veces por semana.

Trabajos de fuerza en sala...

Las máquinas de peso guiado o poleas se usan para hacer remo y tracción, mejorando la cadena muscular posterior. Hay que empezar con poco peso y 15 repeticiones, e ir subiendo.

... y en el agua

Palas de natación, tablas y mancuernas se utilizan en la piscina aprovechando la resistencia del medio acuático. Con ellas nos ayudamos para hacer tracciones o remadas, y las mismas repeticiones que en sala.