uiero ser gar girl'

mayor; en Nueva York, el fenómeno *cougar* causa furor. Como explica el Dr. José Luis Martín del Yerro, *"ellas no se operan para ligar con chicos de 20, sino para sentirse jóvenes. Al experimentar un rejuvenecimiento gracias a los procedimientos estéticos, pueden competir con mujeres de menos edad al atraer a estos hombres"*.

Renovarse o morir

• **Técnicas no invasivas.** Hoy se puede renovar la piel, eliminar arruguitas y manchas mediante *peelings* o, en un grado más, con láser (el fraccionado es menos agresivo y permite una recuperación rápida) o IPL (luz pulsada intensa). La toxina botulínica paraliza las arrugas marcadas de entrecejo, frente, patas de gallo... y es una de las técnicas favoritas de las estrellas. Muchas la combinan con rellenos de ácido hialurónico, que restauran volúmenes perdidos en el contorno facial (los pómulos y el óvalo comienzan a desdibujarse a los 40). Y si de recuperar ese aspecto 'jugoso' de la adolescencia se trata, nada como la mesoterapia, rica en vitaminas. La flacidez es la asignatura pendiente de la estética, pero mejora con radiofrecuencia o endermología (aparato succionador que efectúa un masaje profundo) y con un buen entrenador personal: no hay *celebrity* que prescinda de su sesión diaria de ejercicio cardiovascular y pesas. Y es que, como afirma el cirujano, *"mantener altos los niveles de la hormona de crecimiento mediante ejercicio se traduce en un cuerpo más joven"*.

• **Bisturí inteligente: Lifting vectorial.** La cirugía menos agresiva es la gran apuesta de las *cougar*. Lo último son los lifting no invasivos, como el vectorial, que sigue la misma dirección y permite que el envejecimiento posterior vuelva a ser natural. El minilifting por su parte rejuvenece la mandíbula y cuello sin cambiar la expresión.

A los 40 y con jovencitos: el nuevo furor en EE UU

Cougar Town, a medio camino entre *Friends* y *Sexo en Nueva York*, retrata las aventuras sexuales con 'yogurines' de la recién divorciada Courteney Cox y sus vecinas. En la serie, la protagonista, de 40 años (en la foto, la actriz, con Nick Zano), aún no ha pasado por el cirujano, pero en la vida real, además de su confesada adicción al deporte, ha declarado que ha abusado del botox en ocasiones, para conseguir más papeles en el cine. *"Una vez me puse demasiado botox. Me sentía atrapada en mi propia piel, no podía mover la cara. Pero estoy a favor si se aplica correctamente"*. Aun así, dice que no visita tanto las clínicas estéticas como otras de sus compañeras profesión.

30 años no son nada

"Los chicos jóvenes no tienen ni idea de lo que hacen, pero lo hacen toda la noche". Así de a gusto se despachaba Madonna mientras salía con su ex, el modelo brasileño Jesús Luz. A pesar de los ¡30! años de diferencia, el arreglo en los ojos y el pecho, las sesiones de láser y rellenos han hecho que la edad de la artista se asemeje a la del morenazo.

Píldoras

HACER EJERCICIO TRATA LA ANOREXIA

Al contrario de lo que se pueda pensar, practicar deporte trata la anorexia nerviosa, siempre que sea de forma moderada. Así lo asegura un grupo de investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea. Hasta ahora, el ejercicio excesivo era considerado causa directa de esta enfermedad.

GINECOMASTIA, LA CIRUGÍA DE MODA

Un informe de las Clínicas Opción Médica revelan que la eliminación de la grasa en las mamas (ginecomastia) es, junto a la del abdomen, la más demandada por los hombres. Aun así, ellos sólo acuden a las clínicas en un 20% (*www.opcionmedica.com*).

EL NIVEL SOCIAL ALTO SE ASOCIA A SER GUAPA

Un estudio con jóvenes de 9 países europeos determina que a mayor nivel socioeconómico, mejor condición física y menor grasa corporal. La causa está en mejores hábitos de ejercicio y dieta sana.

PRÓTESIS DE MAMA, MEJOR ANATÓMICAS

Si antes la mayoría de los implantes de pecho eran redondos (véase Pamela Anderson), hoy, la tendencia apuesta por los anatómicos, más elegantes. Según el Dr. Óscar Junco, cirujano plástico, *"antes la mayoría de las mujeres pedía resultados artificiales"* (*www.drjunco.com*).