

XL Semanal

¿DEPORTE? SÍ. ¿GUAPA? ¡TAMBIÉN!

Ya sea en el 'gym' o quemando zapatilla, hacer deporte no es incompatible con un toque de coquetería. Pero, ojo, no todo vale. Descubre aciertos y errores para presumir de buen aspecto mientras practicas ejercicio. Por **Stefanie Milla** /

Fotografía **Fritz Kok**

EL SALTO DIRECTO de la oficina al gimnasio, la moda de los *selfies* o la falta de costumbre de verse con la cara lavada han hecho que muchas mujeres opten por utilizar maquillaje para ir a entrenar. Acudimos a los expertos para analizar los hábitos cosméticos que debemos evitar y los mejores trucos para hacer del gimnasio un lugar *beauty friendly*.

Sudor & piel: ¿buena combinación?

Es nuestro sistema de refrigeración. Como explica la doctora Elena Tévar, dermatóloga en la Clínica Dermatológica Internacional, «la sudoración es imprescindible para mantener una termorregulación eficaz y nos ayuda a eliminar impurezas, pero por otro lado reseca la piel al eliminar parte de su manto ácido, que actúa como capa protectora». ¿Cómo evitar entonces su efecto deshidratante? ▶



«Ingerir líquidos antes, durante y después del ejercicio y utilizar cremas emolientes e hidratantes que, al contener lípidos, favorecen la barrera cutánea y compensan y previenen las pérdidas de agua en la piel».

¿NUESTRO CONSEJO EXTRA?

No está de más que quienes hagan mucho deporte practiquen una vez a la semana un doble *mask pack*: primero, una mascarilla 'detoxificante' o purificante, especialmente en torno a la zona T, para descongestionar la piel; seguida de una mascarilla hidratante, para aportar hidratación intensiva.

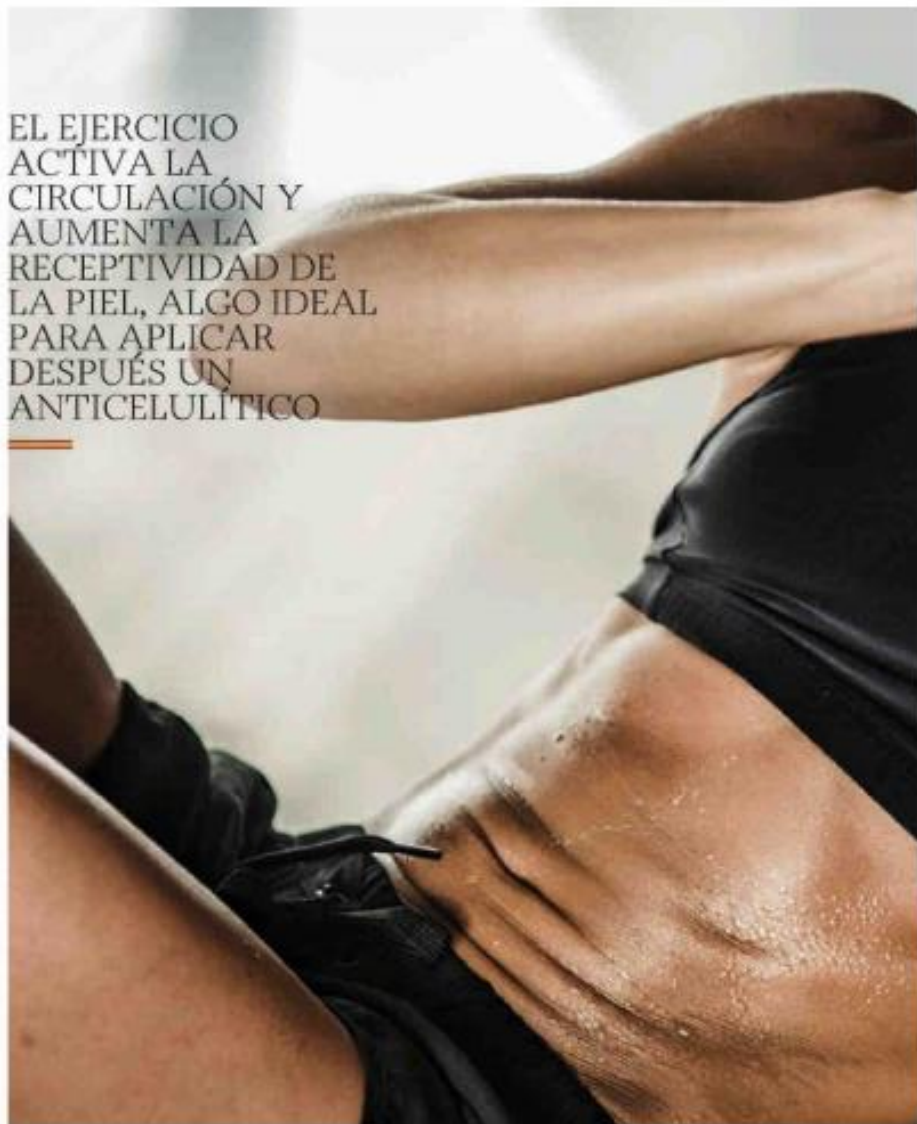
**Maquillaje y 'gym'
¿son compatibles?**

Sudar la camiseta con la cara lavada es una opción que no todo el mundo baraja. Pero ¿es conveniente llevar base cuando vamos a darlo todo? La doctora Rosa Taberner aclara este punto: «Cuando hacemos ejercicio, las glándulas sudoríparas comienzan a funcionar, dilatándose la comunicación de estas con el exterior. Es lo que todos entendemos como que 'los poros se dilatan'. El maquillaje va a obstruir esta salida, facilitando la aparición de granitos y dando un aspecto apagado a la piel o incluso generando dermatitis irritativas».

¿LA SOLUCIÓN?

La doctora Taberner ofrece alternativas. «Para evitar estos problemas y seguir manteniendo 'buena cara', pueden utilizarse *BB creams* o hidratantes con color ligeras, que permiten la transpiración. También pueden ser útiles polvos compactos, que van a matificar sin generar obstrucción: no aportan color, pero generan un tono más homogéneo y disimulan las imperfecciones. Actualmente también hay líneas de fotoprotectores que han sacado polvos con SPF 50 translúcidos o con color, útiles cuando hacemos deporte al aire libre».

EL EJERCICIO
ACTIVA LA
CIRCULACIÓN Y
AUMENTA LA
RECEPTIVIDAD DE
LA PIEL, ALGO IDEAL
PARA APLICAR
DESPUÉS UN
ANTICELULÍTICO



**Ocho ideas para ir
perfecta a una reunión en
tiempo récord**

¿Y si después del gym quieres ir a una reunión con buena cara? Recopilamos algunos trucos para un maquillaje tan rápido como favorecedor:

LAS 'BB CREAMS'
Y LAS HIDRATANTES
CON COLOR LIGERAS
NO OBSTRUYEN
LOS POROS Y
PERMITEN LA TRANS-
PIRACIÓN

- La maquilladora y deportista Natalia Belda prefiere ir con la piel desnuda para que transpire, pero para quienes prefieren un toque de color recomienda los fotoprotectores con color: «Son el perfecto 'dos en uno' cuando se hace deporte al aire libre».
- Los *mist* o brumas hidratantes son de aplicación exprés: excepto en casos de piel seca, son suficientes para hidratar tras el ejercicio y su absorción es inmediata.
- Los maquillajes en formato *cushion* son perfectos para un 'efecto buena cara' inmediato y de aplicación rápida.
- Igualar el tono del párpado reaviva la



mirada: una sombra de ojos en barra en un tono beis agranda los ojos de forma natural.

- Un colorete en crema o en barra sirve para labios, mejillas y hasta párpados, para un maquillaje monocromático rápido y favorecedor. Aplicalo con los dedos, difuminalo bien ¡y listo!
- Si no vas a tener tiempo de lavar el pelo y quieres llevarlo suelto después, no uses una goma para retirar el cabello, sino varias horquillas de moño o un coiletero de tela.
- En caso de piel grasa, no está de más llevar toallitas absorbentes del sebo en el bolso, pues a menudo el cutis se ve

brillante incluso varias horas tras el entrenamiento.

- La máscara de pestañas, ¡*waterproof*!, sin duda! ¿Otra opción? Teñir y/o rizar las pestañas.

Lavar (el pelo) o no lavar: ¿esa es la cuestión!

La respuesta rápida sería: se lava cuando está sucio. Pero... ¿y si no está realmente sucio, sino sudado?:

- Tras el ejercicio, lo ideal es lavar el pelo con un champú neutro o hidratante, pero también existe la opción del champú seco. Eso sí: tirar de

limpiador más de una o dos veces por semana conlleva riesgos. El polvo que absorbe la grasa se deposita en el cuero cabelludo, ahoga el folículo piloso y lo irrita. Para evitarlo, conviene cepillarse muy bien el cabello cuando se usa, lavar y aclarar a fondo en el siguiente lavado y hacer un *peeling* del cuero cabelludo para eliminar restos cada tres o cuatro semanas.

¡MUCHO CUIDADO!

Ojo con tirar de secador y plancha tras cada lavado: las herramientas de calor están en el top 3 de los enemigos del pelo sano.

Objetivo: convertir el 'gym' en un aliado 'beauty'

El paso por el gimnasio tiene efectos colaterales muy positivos sobre la salud... y puede tenerlos, además,

LOS CHAMPÚS SECOS NO SE PUEDEN UTILIZAR MÁS DE DOS VECES A LA SEMANA, YA QUE AHOGAN EL FOLÍCULO PILOSO

sobre la rutina de belleza:

- Realiza una somera limpieza facial tras entrenar, sea con agua micelar o con jabón dermatológico en la ducha.
- ¿Cabello ultraestropado? Sustituye la mascarilla por un aceite prelavado, sin componentes minerales. Aplica poca cantidad y extiéndelo muy bien –con peine fino– por medios y puntas para una nutrición intensiva.
- Subimos la apuesta a la hora de mimar el pelo: esos mismos gestos, realizados en la sauna, potencian la acción de mascarillas y aceites.
- El ejercicio activa la circulación y mejora así la receptividad de la piel: ►

LOS IMPRESCINDIBLES



Fotoprotección con color

BB Crema con SPF 50+ específica para deporte, de Shiseido: protección y 'efecto buena cara' en uno (43 euros).



Bruma refrescante

Hidratante en spray para rostro, de CliniqueFit. Perfecta para rehidratar la piel en una aplicación exprés (18 euros).



Extra de hidratación

Mascarilla Revitalizante Intensiva, de La Mer, ideal para reavivar pieles deshidratadas por la práctica del ejercicio (110 euros).



Cobertura ligera

Terracota Light, de Guerlain. Color multiuso para una aplicación rápida (51,70 euros).



Textura ultraligera

BB Creams DayWear, de Estée Lauder: para hidratar y unificar la piel en un solo gesto, enriquecida con antioxidantes (59 euros).



la ducha posterior es el momento ideal para aplicar un anticelulítico.

• Al salir de la ducha, es fantástico aplicar la loción de cuerpo con la piel aún ligeramente húmeda: eso sella el agua sobre la epidermis y aumenta el efecto hidratante.

'Runners': el sol y otros enemigos

Tal y como explican en la Academia Española de Dermatología y Venereología, a la hora de hacer deporte se nos da fatal pensar a largo plazo. La dermatóloga Rosa Taberner lo cuenta: «Los riesgos a largo plazo derivados de la fotoexposición crónica que comportan deportes como el tenis o el running no están en la mente de la mayoría y por ello no todo el mundo se protege de manera adecuada». Es decir, no quemarse no significa estar protegidos frente a un aumento del riesgo de cáncer de piel o la aparición prematura de signos de envejecimiento, por lo cual, con o sin riesgo de acabar como un camarón, ¡protección, protección y protección! Para saber cuáles son las precauciones que tomar para que la piel no sufra

cuando se quema zapatilla, hablamos con el doctor Vicente Rocamora, que, además de miembro de la Academia Española de Dermatología y dermatólogo del hospital de Manacor, es runner.

- Es preferible llevar camisetas específicas para practicar deporte. En caso de usar una cualquiera, recomienda aplicar fotoprotector por debajo y usar vaselina o crema protectora en las zonas de roce como pezones, axilas o ingles.
- Los fotoprotectores minerales (los de tipo escudo que rebotan la luz) no son adecuados cuando se va a sudar. «Taponan la piel y no permiten una transpiración adecuada. Es recomendable usar protectores específicos para deporte, que además son más resistentes al sudor».
- Siempre es importante llevar gorra, bandana o turbante, pero la primera es imprescindible en caso de no tener pelo... o que este sea escaso.
- Punto de atención prioritario y muy olvidado: orejas y nuca. El doctor Rocamora explica: «Los carcinomas escamosos en orejas y labios tienen mayor riesgo de metástasis y son tumores más agresivos».
- Si el deporte conlleva ducharse dos o tres veces al día, mejor que sea con la mano en vez de con esponja. Como cuenta Rocamora, «esta se lleva consigo parte de la capa córnea». Además, recomienda usar jabones neutros, no agresivos, y ponerse después crema hidratante. ■

LOS FOTOPROTECTORES MINERALES NO SON ADECUADOS CUANDO SE VA A SUDAR PORQUE TAPONAN LA PIEL