

EL EXPERTO A LA ESCUCHA

Las inquietudes masculinas quedan al descubierto en las consultas y ahora van más allá del miedo a la calvicie o a la barriga cervicera. Los entendidos nos las revelan y ofrecen soluciones.

TEXTO — CLARA LAGUNA



Raül Quilán, entrenador personal en *Shox Life House*.

¿Es (realmente) posible ponerse en forma en poco tiempo?

«No solo se puede, sino que yo lo promuevo», afirma el entrenador personal Raül Quilán. «Los entrenamientos expres —breves e intensos, dos o tres veces por semana— tienen múltiples ventajas: estimulan la hormona del crecimiento (cuyo déficit acelera el envejecimiento), permite que el cuerpo siga quemando calorías hasta ocho horas después del ejercicio y elimina grasa en todas las zonas (incluso en los rebeldes michelines)».



Daniel Arenas, cirujano plástico y miembro de *TopDoctors*.

¿Cuál es el remedio más eficaz para las ojeras?

«La primera consulta estética del varón suele ser por la zona de los ojos, ya sea por ojeras, bolsas o arrugas», asegura el doctor Daniel Arenas. Y añade: «Lo fundamental es un buen diagnóstico, ya que muchas veces se confunden unas ojeras marcadas con las bolsas». Para remediar esa «discontinuidad facial», lo mejor son materiales de relleno (ácido hialurónico o la propia grasa corporal).

Las zonas del cuerpo que más ansiedad causan a los hombres son la barriga (40%), el michelín de los costados (33%), el abdomen (32%) y los pechos (30%), según el estudio *The State of Men* (realizado por JWT Intelligence en el Reino Unido y EE UU).



María José Anitua, doctora del Instituto Médico Dermatológico.

¿Mantener el cuero cabelludo en buen estado es importante?

«Cada vez con más frecuencia atendemos a pacientes del sexo masculino (un 30% o 40%) preocupados por su cuero cabelludo: exceso de grasa, sequedad, picores, inflamación, acné, hongos...», explica la doctora María José Anitua. Tratar estos trastornos a tiempo y de forma personalizada con medidas higiénicas, fármacos, láser o bioestimulación, entre otros, puede suponer la diferencia entre llegar a sufrir o no una pérdida de cabello.



Carmen Martín, nutricionista de la Clínica Francisco Dray.

¿Qué cambios razonables se deben introducir en la dieta?

La doctora Carmen Martín confirma que ellos no son tan sacrificados como ellas a la hora de seguir un régimen alimenticio: nada de batidos durante 25 días, y las tapes y cervezas del fin de semana son indispensables. Su objetivo es verse más musculados y ligar. La solución pasa por una vuelta a los básicos: hidratos de carbono por la mañana, verduras y proteínas a mediodía y verduras por la noche.