

BELLEZA ¿POR QUÉ LAS 'CELEBRITIES'
SE HAN UNIDO A LA NUEVA MODA DE
DEJAR DE DEPILARSE? P. 16 Y 17

INFANCIA LOS TERRORS NOCTURNOS
NO SON PESADILLAS. LE CONTAMOS
LAS DIFERENCIAS P. 10

ALIMENTOS EL ARROZ ESTÁ EN LA
DIETA DE MEDIO MUNDO, PERO
APENAS SABEMOS SOBRE ÉL P. 6 Y 7

DEPORTE LAS GEMELAS SÁNCHEZ
ALAYETO LLEGARON AL PÁDEL CON 26
AÑOS Y YA SON 'NÚMERO TRES' P. 8 Y 9



EL  MUNDO **ZEN**
CUERPO MENTE BIENESTAR

Nº 83.
14 DE MAYO
DE 2017

NO HAGA
DE LA 'OPERACIÓN
BIKINI' UN
SALTO AL VACÍO

NO SE EMPENE EN
INTENTAR LOGRAR EN
SEMANAS LO QUE NO HA HECHO
EN TODO EL AÑO. SÍ
PUEDE MEJORAR SU ASPECTO
Y LE CONTAMOS CÓMO

••
POR GEMA GARCÍA
MARCOS

Imagen de 1940 de una mujer en el aire. FOTO BETTMANN



No pretendo que toda la humanidad deje de afeitarse las axilas y el vello de las piernas. Sólo quiero inspirar a otros para que se sientan más cómodos». Así comunicó al mundo la *you tuber* de fitness Morgan Mikenas su decisión «muy personal» de dejar de depilarse durante un año. Nada más compartir el video, que acumula más de un millón de visualizaciones, generó centenares de reacciones, tanto halagos para apoyarla como crueles críticas. «He vomitado el desayuno en cuanto he visto tus fotos» o «Dios mio, eres como un hombre» son sólo algunos de los *troleos* constantes de sus *haters* en Instagram, donde acumula más de 76.500 seguidores.

En la primavera de 2016, esta culturista llegó a la conclusión de que perdía demasiado tiempo en la ducha luchando contra su naturaleza. Pese a que de niña sufrió *bullying* en clase de gimnasia por el abundante vello de sus piernas, motivo por el que comenzó a rasurarse, ahora se siente libre y apuesta por defender en las redes sociales su versión más auténtica para terminar con los estereotipos. «Si te centras en ser fiel a ti mismo en cada momento, no estarás tan preocupado por lo que otros piensan, lo que te conducirá a la paz interior».

Pero no es la única mujer en contra de las convenciones sociales.

Y YO CON ESTOS PELOS... ¡PORQUE QUIERO!

El deseo de eliminar el vello es tan antiguo como el ser humano. Sin embargo, algunas mujeres se preguntan por qué sufrir tanto y perder tiempo y dinero con el deseo de retirarlo. ¿Es sólo una cuestión de vanidad?

POR CRISTINA GALAFATE
FOTOGRAFÍA: INSTAGRAM @I_AM_MORGIE



MORGAN MIKENAS
BLOGUERA DE 'FITNESS'

Lleva un año sin depilarse: «No estoy tratando de impresionar o complacer a nadie más que a mí misma. Si empezara a observarme a través de los ojos de gente que no me valora ni respeta, no sería feliz».

Numerosas famosas han utilizado su proyección pública para lanzar un mensaje contra la dictadura de la imagen, haciendo suyo el lema «donde hay pelo, hay alegría».

«Depilarse debe ser una opción. Y no hacerlo no debería suponer un estigma. Lo contrario prueba que la igualdad se da por supuesta, pero la mujer, como ciudadana, no está integrada de pleno derecho en la sociedad». Son palabras de la actriz Blanca Marsillach tras sumarse al *sobaquember* [dejar pelo visible en la axila, que toma su nombre del movimiento *movember* para instar al varón a dejarse bigote durante el mes de noviembre y tomar conciencia contra el cáncer de próstata]. También lo hicieron las intérpretes Julia Roberts y Lola Kirke, presumiendo de *pelambreira* sobre la alfombra roja, o las cantantes Miley Cyrus y Madonna en sus perfiles públicos de internet.

«Cualquier mujer es libre de llevar el sobaco con o sin pelo, eso no va a influir en su higiene. Lo importante es que esté limpio para que no huela mal», aclara la dermatóloga Paloma Cornejo, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Según la doctora, depilarse es una cuestión estética más que de salud, si bien es cierto que existen invitaciones médicas para retirar el vello en algunos casos: «Cuando hay pelos enquistados (pseudofoliculitis) o alteraciones hormonales que

Famosas como Madonna, Miley Cyrus, Julia Roberts o Blanca Marsillach se han sumado al movimiento reivindicativo 'sobaquember', que anima a no rasurar las axilas

conduzcan a la aparición de más pelo o para quitar los injertos».

En los últimos tiempos, la tendencia a depilar el área genital es cada vez más común, y no sólo entre los jóvenes. Aunque proliferan las informaciones acerca de la importancia de mantener el vello púbico por su función protectora, la dermatóloga Cornejo aclara que las infecciones tienen relación con la higiene y no con el pelo. «Una mujer no tiene más candidiasis por rasurarse sino, por ejemplo, usando ropa interior de lycra que no transpira. Para evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS) hay que utilizar el preservativo, la depilación no influye».

EFICACIA Y SEGURIDAD DEL LÁSER

La doctora Vanesa San Gregorio, de la Clínica Dermatológica Internacional, comparte este mismo punto de vista: «Hoy en día, con los sistemas tan avanzados de depilación, si es bajo la supervisión de un médico, no debería haber ningún problema. Los láseres que se emplean actualmente han demostrado ser eficaces y seguros».

Todos los métodos tienen pros y contras, aclaran las expertas, y la elección depende de muchos factores, como puede ser el fototipo, las características de la piel, la zona a depilar, el tipo de pelo... «Tanto la cera fría como la caliente duelen por los tirones, aunque su efecto dura más; las maquinillas, al ser aparatos en espiral, enroscan algunos pelos y tiran, con la cuchilla el vello sale más fuerte y si la piel no está bien hidratada es muy agresivo... A largo plazo, la depilación láser hecha en un centro médico es preferible, aunque se trata de una técnica más cara que retirarse el vello en casa», comenta Cornejo.

Las razones históricas de la depilación son tan variopintas como la necesidad de supervivencia del buen cazador o la escasez de medias de nailon. En la *Guía de los expertos en depilación femenina*, de Procter and Gamble (P&G) Beauty,