

TU CUERPO, A EXAMEN



¿Por qué nos sonrojamos?

JULIÁN, EMAIL

La explicación fisiológica es simple: bajo la influencia de la adrenalina, los vasos sanguíneos de la cara (y sólo de la cara) se dilatan y entonces es cuando te pones como un tomate. Igual que otras señales faciales, el rubor parece tener una función social. Supongamos que has incumplido una norma sin querer, por ejemplo al eructar en una iglesia. A menos que seas un auténtico cazurro, te vas a sonrojar. Al mostrar un testimonio involuntario de tu vergüenza, el rubor revela tu arrepentimiento sincero.

Sin embargo, esta reacción no siempre es el resultado de una transgresión evidente; también tendemos a sonrojarnos cuando recibimos cumplidos, por pensar que en realidad no los merecemos. Ruborizarse ayuda a que los demás sepan si encajamos (o no) en el grupo. De todas formas, hay personas que se sonrojan con facilidad y lo viven como un problema. Para evitarlo: no tomes cafeína, picante ni alcohol. Y si así no se pasa, este año ha llegado la brimonidina, un medicamento que cierra los conductos sanguíneos que producen el rubor durante 12 horas

hormonas y la respuesta de tus folículos pilosos dio lugar a una cara lampiña. De todos modos, en lugar de lamentarte por lo que no tienes, céntrate en la parte que sí puedes controlar. Procura llevar el bigote y la perilla bien arreglados (al estilo de James Franco). Compra una maquinilla con diferentes niveles de corte y pásala siempre al uno (3mm, aprox.).

¿Qué puedo hacer para que no se me vea tanto una cicatriz?

ÓSCAR RUIZ, MADRID

Para empezar, tápatela, como si fueras a la playa, y ponte una crema protectora. Aún falta mucho para el verano, pero la radiación ultravioleta del sol igualmente puede causar la formación de radicales libres que dificultan el proceso de regeneración de la piel. Aplica una pomada cicatrizante. Para las cicatrices queloides te aconsejamos tratar la zona con parches de gel de silicona. Estos parches epidérmicos mantienen la piel hidratada, reducen el eritema y favorecen la curación. Si tu cicatriz tiene más de un año, pide consejo a un dermatólogo. Según el tamaño y la textura de la cicatriz, puede que te recomiende tratamiento láser o rellenos cosméticos.

¿Cómo elegir cardiólogo?

FERNANDO SUÁREZ, MÁLAGA

Habla con tu médico de cabecera, que te dirá qué tipo de cardiólogo necesitas en función de tus problemas de salud. Algunos se especializan en daños miocárdicos, mientras que otros se centran en alteraciones del ritmo cardiaco. Una vez sepas qué estás buscando, pregunta a tu médico de cabecera qué cardiólogos de la zona han logrado mejores resultados con sus pacientes. Si dudas entre varios, decídate por el que tenga intención de dialogar con tu médico de cabecera. La coordinación de los profesionales sanitarios es fundamental para obtener un buen diagnóstico y que se lleven a cabo las pruebas oportunas cuando estás siendo tratado por más de un médico.

Tengo 28 años y no me sale barba. ¿Cuál es la razón?

JOSÉ MALDONADO, MADRID

No te rompas la cabeza porque no es culpa tuya. El patrón de crecimiento del vello facial y su densidad son hereditarios. Durante la pubertad empezaste a producir andrógenos para que te saliera vello facial. Este proceso continuó hasta los veintipocos. En tu caso, la cantidad de

Se habla mucho del trigo khorasan Kamut. ¿Qué aporta?

GABRIEL SANTANA, EMAIL

Kamut es un trigo antiquísimo, que se cultivaba en el antiguo Egipto, y que ha sido recuperado por la agricultura biológica. Sus beneficios para controlar el colesterol malo fueron publicados en la revista *European Journal of Clinical Nutrition*. Además tiene capacidades prebióticas y favorece la salud cardiovascular. Se puede tomar en pan, pizza, leche, galletas, pasta. Se encuentra en supermercados ecológicos y herboristerías.

¿Cómo tener un trasero que guste a las chicas?

JOAN TOT, BARCELONA

Si quieres un culo que incite al pecado, tienes que trabajar con cargas elevadas. Tu mejor arma es la elevación de caderas con barra. Este ejercicio activa los glúteos mejor que cualquier otro, te permite cargar muchos kilos y es totalmente seguro. Utiliza un peso que puedas levantar al menos 10 veces. Generas mucha tensión y estrés metabólico en el músculo, dos factores que influyen en el crecimiento muscular.



INSTRUCCIONES

Carga una barra y colócala en el suelo paralela a un banco. Siéntate en el suelo y colócate la barra en el regazo, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies totalmente planas y la espalda apoyada contra el banco [1]. Echa la parte superior de la espalda hacia atrás y levanta las caderas de forma que el cuerpo forma una línea recta de la cabeza a las rodillas [2]. No pases de ese punto. Tensa los glúteos en el punto más alto del movimiento. Baja despacio hasta que los discos toquen el suelo. Eso es 1 repetición. Haz 3 series de 10 repeticiones.