



No me mires con esa cara de pastel de cumpleaños.

**TU DIETA**

## Alimento para la piel

**Aquello de que “eres lo que comes” es cierto. Esto es lo que debes incluir en tu dieta para tener un cutis radiante.**

**PESCADO.** El pescado es rico en ácidos grasos Omega-3 y Omega-6, que protegen tu corazón, mejoran tu piel y evitan el acné. ¿Cómo? Reduciendo la inflamación en el organismo, la que —según el Dr. Nicholas Perricone, autor del libro *The Perricone's Prescription*— hace que las células tapan los poros; y además, ataca el colágeno, lo que a la larga causa arrugas.

**AJO Y CEBOLLA.** Ayudan al hígado a eliminar toxinas y carcinógenos.

**FRIJOLES.** Al igual que las frutas y los vegetales, son ricos en antioxidantes, ácido fólico y potasio, esenciales para combatir los radicales libres.

**ACEITE DE OLIVA.** Si evitas demasiado las grasas para no engordar, tu rostro pagará el precio, así que sigue alejándote de las saturadas, pero incorpora las no saturadas, como el aceite de oliva. Si comes menos de 20 g de grasa al día (2 cdas. de aceite de oliva), tu piel no se lubricará ni absorberá bien las vitaminas.

**NUECES.** Come un puñado cada día y estarás cargándote de ácidos Omega-3. Prefiérelas sin sal para evitar inflamarte.

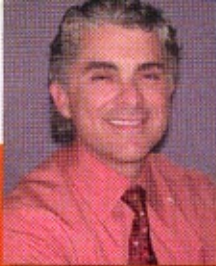
**EL Y ELLA**

## “Mi novio está engordando y me preocupa”



Ese chico huele a diabetes.

Mucha gente engorda después de entrar en una relación estable, porque las comidas son más abundantes, se descuidan los ejercicios ... y muchas razones. Pero es bueno que te preocupe la barriguita de tu chico, aunque no sólo por razones estéticas. Un estudio reciente de la Escuela de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins señaló que una vez que la talla de la cintura de un hombre alcanza las 37 pulgadas (94 cm), sus riesgos de desarrollar diabetes al alcanzar la mediana edad se triplican. Así que por el bien de él, y por el tuyo, encuentra alguna manera creativa de animarlo a quemar esa pancita.



POR EL DR. CARLOS WOLF

## Analizando el Botox

**P:** ¿Es seguro usar Botox a pesar de los recientes casos de complicaciones? ¿Es cierto que proviene del veneno de serpiente?

**R:** Para empezar, te diré que el Botox está celebrando su decimoquinto aniversario y que la toxina botulínica se ha empleado por más de 20 años. El botulinum (la toxina) fue usado para tratar trastornos vocales y problemas espásticos musculares alrededor de los ojos mucho antes de que el uso cosmético del Botox comenzara. En realidad, la mala fama que se le ha dado al Botox tiene muy poco que ver con el producto real. Algunos médicos, buscando una fuente más barata de la toxina, compraron “botox” de un proveedor no aprobado por la FDA y, afortunadamente, sólo unos pocos lo usaron. Emplear ese producto que no era Botox fue como administrarle al paciente el equivalente a unas 100.000 veces la dosis normal.

El Botox se manufactura bajo las más estrictas condiciones y se deriva de una bacteria que crece en cultivo. No proviene del veneno de serpiente ni de rata. La bacteria se separa de la toxina, se mide y se embotella de una manera muy específica y en dosis exactas. Para asegurarte de que vas a recibir el Botox de forma segura, lo primero es elegir un médico que esté certificado por el consejo de cirujanos plásticos faciales, cirujanos plásticos o dermatólogos. También pregúntale por cuánto tiempo ha estado usando el Botox. Y como Allergan, la compañía que crea el Botox, ha colocado un holograma en sus frascos, es esencial que le pidas que te muestre el frasco antes de que te inyecten.

EL DR. CARLOS WOLF ES UNO DE LOS MÁS CONOCIDOS Y EXITOSOS CIRUJANOS PLÁSTICOS FACIALES EN LA FLORIDA. ESTUDIO EN LA UNIVERSIDAD DE MIAMI Y EN LA UNIVERSIDAD DE TULANE Y ESTA CERTIFICADO POR EL CONSEJO AMERICANO DE CIRUGÍA PLÁSTICA FACIAL Y RECONSTRUCTIVA. SI QUIERES PREGUNTARLE ALGO, ESCRIBENOS A: COSMO@EDITORIALTELEVISACOM