

La flacidez, uno de los síntomas estéticos más temido por las mujeres

Según confirma la revista Telva, la flacidez es uno de los problemas que afecta y preocupa a una gran parte de la población, sobre todo entre las mujeres

Ahora que se acerca la temporada de baño, son muchas las personas que se preocupan especialmente de su cuerpo. Adelgazar, conseguir un bronceado perfecto y tener la piel tersa y sin imperfecciones son algunas de las metas más perseguidas al llegar el fin de la primavera. En especial para las mujeres, uno de los síntomas estéticos más temidos es la flacidez.

La flacidez es la pérdida de colágeno en la piel, dejándola sin apenas volumen y elasticidad. El resultado es una caída por falta de consistencia y una apariencia envejecida. Es importante establecer unas rutinas de bienestar que ayuden a evitar la aparición de la flacidez y a combatirla una vez que hace acto de presencia en tu cuerpo.

A continuación, se muestran algunos tips con los que esta puede evitarse:

Con vitamina C: los cítricos como la naranja, el limón o el pomelo (que también es diurético), además del brócoli, el pimiento verde, las bayas rojas y las acelgas.

Con omega 3: los pescados azules (salmón y sardinas), el aguacate, las nueces, los canónigos, el pepino y algunos mariscos como almejas y camarones.

Nunca olvidar las proteínas que aportan colágeno: el huevo, el pollo, el pavo y las carnes rojas.

Ayudas diuréticas: vegetales de hoja verde (espinacas, lechuga, etc.) y tomar infusiones de jengibre con limón, diente de león o cúrcuma para evitar la retención de líquidos.

También las legumbres son importantes: contribuyen en la firmeza y también aportan fibra y minerales.

Si estos trucos no han proporcionado el resultado adecuado, siempre queda la opción de acudir a un especialista. La clínica estética en Málaga del Doctor Escamilla cuenta con los mejores expertos en lipoescultura en Málaga, una técnica que ayudará a mejorar el aspecto en menos tiempo y de manera más profesional.

Datos de contacto:

Clínica Estética Doctor Escamilla

951 700 645

Nota de prensa publicada en: [Málaga](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>