

El sujetador, ¿una prenda innecesaria?

Un reciente estudio ha puesto en entredicho la función del sujetador y ha concluido que su uso aumenta la flacidez del pecho y provoca dolor de espalda



Como una segunda piel o incluso un guante. Así debería acoplarse el sujetador al pecho femenino para cumplir su función de sujetarlo. Pero ¿es necesario? Un estudio francés publicado este año ha sembrado la duda: sujetar o no sujetar, he ahí el dilema. Este trabajo, presentado este año, obra del médico Jean-Denis Rouillon de la Universidad de Besançon, ha puesto en entredicho que el sujetador contrarreste la fuerza de la gravedad y ha desaconsejado su uso tras realizar una investigación en más de 300 mujeres a las que ha seguido durante 15 años. El estudio gallo ha concluido que las mujeres que lo llevan tienen el pecho más caído y flácido y sufren más dolores de espalda que quienes no lo usan, puesto que esta prenda parece impedir que el músculo del pecho se ejercite, favorece que se atrofie y conduce a que se deteriore antes.

No obstante, estas conclusiones han recibido críticas porque no se ajustan a la realidad de la anatomía femenina. Así, a pesar de que la glándula mamaria se encuentra sobre el músculo pectoral, este no lo sujeta; su soporte proviene de los ligamentos de Cooper,

que la fijan a la dermis, al pezón y a otras estructuras mamarias. "Por lo tanto, no se puede tonificar mediante la práctica del ejercicio activo ni atrofiar por recurrir a la sujeción pasiva", informa Juan Antonio Mira, cirujano plástico y director de la Doctor Clínica Mira, de Valencia.

Sujetar bien el pecho, una necesidad

Prescindir de esta prenda, según las recomendaciones basadas en el estudio francés, puede tener un menor impacto en los senos pequeños, prácticamente lisos, pero ser contraproducente para los más voluminosos. Las consecuencias de no utilizarlo son sobrecarga en las cervicales, dolor y descolgamiento del pecho, entre otras, aunque estas dependen de la genética, la constitución y el peso de cada mujer. En estos momentos, la consigna, a la espera de que se publiquen otros estudios en este ámbito y confirmen la teoría del francés, es que el sujetador se debe utilizar.

Lo contrario sería como dejar un peso muerto colgando del cuello, equiparable a atarse dos saquitos de arroz

de medio kilo, o más, de forma permanente. Los expertos consideran que a partir de una talla 100 de contorno, el pecho ya es voluminoso, y si la mujer adelgaza, a su vez puede provocar un descolgamiento; por ello debe sostenerse de manera conveniente con el sujetador adecuado.

El sostén debe llevarse durante el día y, por la noche, es preferible que el pecho descanse para conseguir una mejor higiene de la piel, mejor circulación y mejor respiración. No obstante, si el pecho es muy pesado y produce molestias y tracciones al variar de posición mientras se duerme, se puede cambiar el sujetador de día por uno más ligero, que sujete bien, sin oprimir.

Elegir sujetador: entre la funcionalidad y la estética

Es tan importante llevar sujetador como elegir la talla adecuada, puesto que según un estudio el 70% de las mujeres españolas escogen un sostén de una talla inapropiada de contorno o de copa. El contorno es la circunferencia corporal medida justo por debajo del pecho y que corresponde a las tallas numéricas (de la 85 en

adelante); y la copa es la circunferencia que marca la zona más voluminosa del pecho, medida desde los pezones hacia la espalda y que corresponde al tallaje de letras: de la A (menor tamaño) a la D (más grande).

Si resulta complicado acertar en la talla, no lo es menos seleccionar el diseño más conveniente: con relleno, con aros, con encajes o liso, transparente, de tirantes, para realzar, deportivo, moderno, retro, práctico o cómodo para el período de lactancia.

Ante este abanico de posibilidades, el sostén idóneo debe sujetar bien, de abajo a arriba (y no comprimir el pecho de arriba abajo); no apretar, es decir, que no deje marcas en el contorno del pecho, no forme pliegues en la piel del escote y que permita respirar bien, no irritar, resultar cómodo, apropiado para cada actividad del día y hacer que la mujer se sienta bien. Aunque, eso sí, muchas veces lo anatómico y funcional está reñido con lo estético.

Modelos poco saludables

La mujer debe ser la propia prescriptora del sujetador y en su elección

debe primar, ante todo, que sea útil y saludable. Algunos modelos que pueden perjudicar la salud de la mujer son los siguientes:

- └ Con **forma de triángulo** o bikini que se atan al cuello, puesto que es la zona cervical la que carga con el peso. De hecho, son anti-anatómicos, ya que el pecho no tiene esa forma, sino que es horizontal, y las cargas se distribuyen hacia la axila.
- └ **Reductores**: son inadecuados porque comprimen y dificultan la circulación sanguínea. Esta disminución de la circulación puede producir el mismo efecto que el tabaco, es decir, falta de riego o sangre para alimentar a las células de la glándula mamaria e insuficiencia circulatoria.
- └ **De tejidos alergénicos**: Los sujetadores de telas sintéticas, como el nylon, pueden producir más alergias que las naturales, como el algodón.
- └ **Modelos que irritan**: los modelos con muchos volantes y encajes pueden irritar la piel.

www.consumer.es



CONSEJOS PARA ELEGIR SUJETADOR:

- Cerciorarse de que cumpla su función de sujetar y huir de las modas.
- Es una prenda personal e intransferible, el que le vaya bien a una no indica que funcione con otra.
- Debe ser cómodo y confortable.
- El sostén debe adaptarse a la mama y no al revés, para evitar que oprima el pecho y dificulte la circulación.
- Durante la lactancia, debe ser cómodo, de copas transpirables y elásticas, y adaptarse al pecho que esté más sensible, que sube y baja de volumen de manera constante.
- Con el fin de hacer ejercicio físico, hay que elegir un modelo deportivo, cómodo y que sujete bien. Es preferible que incluya cierre frontal y cruzado por detrás.
- El sujetador con aros metálicos y bien protegidos con una funda acolchada es un almacén que estructura mejor la forma del pecho pesado y lo sujeta bien, siempre que no lo comprima.

Fuente: Juan Antonio Mira, cirujano plástico y director de la Clínica Doctor Mira, de Valencia.