



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 17/06/2022 a les 06:00

Què són els hip dips i per què se'n parla tant

[inicicentrareport] Els **hip dips** fan referència a l'enfonsament de la zona dels malucs que **impedeix tenir una forma arrodonida**. Avui dia, com explica *Glamour*, hi ha moltes *celebrities* que reivindiquen això, allunyant-se de la imposició dels cossos Kardashian que molta gent té idealitzats.

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Cassey Ho (@blogilates)

Tot i que hi ha la creença que aquest enfonsament és degut a l'acumulació de greix, la doctora Ana Crespo explica que "no es tracta de cap aspecte patològic, és simplement el reflex de l'anatomia dels malucs i els músculs que s'insereixen en ells amb una morfologia marcada en aquest nivell". A més, el doctor Enrique Sandoval afirma que "no són un signe d'excés de greix acumulat com molta gent creu, sinó que en realitat **es deu a la relació que existeix entre els malucs i els teixits que la rodegen**".

Així doncs, **la seva aparició es deu a l'estructura òssia i no significa que l'articulació dels malucs presenti problemes de salut**, ja que, com aclareix el doctor Sandoval, "la salut dels malucs depèn, sobretot, d'una correcta alimentació, la pràctica d'exercici suau (si és possible, a l'aire lliure per exposar-nos moderadament a la llum solar) i evitar sobrecàrregues excessives".

Per tant, tenir *hip dips* és totalment normal i no hauries de voler corregir-los, ja que no hi ha res de dolent en ells i, que t'agradin més o menys, és fruit de les modes i tendències.

[ficentrareport]