

OBJETIVO: VIENTRE PLANO

# Mete cintura

*¿Quién no sueña con poder disimular unos centímetros de contorno y decir adiós al michelín? Te presentamos lo último en deporte, ejercicios, tratamientos y cirugía para conseguir tu objetivo y poder pasarte el verano mirándote el ombligo. Sigue leyendo.*

Texto: AMOR SAEZ Y M<sup>o</sup> ÁNGELES ARAGONESES





**P**or qué tenemos tripa? La eterna pregunta. Te cuidas, intentas vigilar tu alimentación, hacer algo de deporte... pero tu barriga se niega a reconocer tanto esfuerzo y dedicación. No eres tú. En parte, al menos, son tus hormonas. Las fluctuaciones que sufrimos cada mes durante el síndrome premenstrual o la toma de anticonceptivos provocan mayor inflamación abdominal. “Todas las mujeres podemos retener hasta un litro de agua debido a los cambios hormonales”, asegura Susana Monereo, jefa de Endocrinología y Nutrición del Hospital Gregorio Marañón. Además, una semana antes de la menstruación sentimos una mayor tentación por los hidratos de carbono y “por culpa suya sufrimos un aumento de volumen abdominal equivalente a un kilo de peso, de un día para otro”, nos cuenta la médica estética Paula Rosso (centromedicolajoplaza.com). Para rizar el rizo, “pasados los 45 empieza la bajada de estrógenos, sobre todo durante la menopausia, y la grasa tiende a acumularse en la tripa”, sentencia Virginia Santesteban, dietista-nutricionista de la Clínica Universidad de Navarra (cun.es). Y hay más razones para tener tripa: estreñimiento, intolerancias a la lactosa o la fructosa, estómago sensible... La buena noticia es que sí, siempre hay una solución.

## 1. Hipopresivos, la técnica de la que todos hablan

Médicos, profesores de educación física, técnicos de fitness, matronas... recomiendan la práctica de hipopresivos. Pero ¿qué son exactamente? Se trata de una serie de posturas que se realizan en apnea –aguantando la respiración–, para disminuir la presión abdominal, torácica y pélvica. Nada que ver con los ejercicios abdominales tradicionales. Según los expertos, practicarlos veinte minutos de dos a tres días por semana consigue una cintura más reducida [de dos a diez centímetros en dos o tres meses], fortalecer la faja abdominal y el suelo pélvico, reducir el dolor de espalda y la separación entre los rectos abdominales [la famosa diástasis que puede provocarse en el embarazo], el estreñimiento y la mala circulación”, señala el experto Piti Pinsach: “En un ejercicio hipopresivo nunca se hace un esfuerzo abdominal. La gran magia de estos ejercicios es que observas que la barriga entra sola cuando lo efectúas sin tener que hacer ni un solo gesto ni esfuerzo para ello” (desde 40 €/mes en lowpressurefitness.com).

No es el único ejercicio que puede ayudarnos. Es el caso del pilates, todo un clásico, sí, pero casi nadie sabe que es uno de los más efectivos para tener un vientre fuerte y evitar desviaciones de columna: “En todos los

ejercicios de pilates está implicado el músculo abdominal transverso [piensa en el gesto de meter tripa], ya que cada movimiento se coordina con la respiración y se evita el abdomen prominente”, apunta la especialista Gabriela Solini. *City Pilates* (desde 90 €/mes en city-pilates.com).

El *core training*, por su parte, entrena los abdominales profundos, los músculos de la espalda y los que circundan la cadera: “Teniendo este ‘centro’ fuerte podemos mejorar la musculatura profunda de la cintura y la parte posterior del tronco, definir el six-pack, y reducir barriga”, comenta el entrenador personal Marcos Flórez (desde 170 €/mes, estarenforma.com). Si lo que necesitas es quemar la grasa que se acumula en el michelín, el boxeo ayuda a eliminar entre 400 y 600 calorías por sesión. Además, “el abdomen está contraído y tonificado en todo momento y se fortalece el *core* [musculatura abdominal]”, asegura el entrenador personal Javier Pardo (desde 50 €/mes en realcanoe.es). 21Fitness12, por su parte, aúna las disciplinas anteriores. Las clases se dividen en tres bloques: en el primero se trabaja con pilates, *core training* y ejercicios del tren inferior para fortalecer los músculos; en el segundo se realiza boxeo y HITT para quemar grasa, y en el último se realizan ejercicios de abdomen: “Fortalece mucho la tripa y las lumbares, y quema grasa”, apunta el entrenador personal Juanjo Rodríguez (desde 125 €/mes).

## 2. Stop diástasis: un programa pionero

¿Después del embarazo tu tripa no ha vuelto a ser la misma? Da igual el ejercicio que hagas, la dieta... La barriga modalidad ‘embarazada-de-cuatro-meses’ sigue ahí. Como apuntábamos antes, puedes tener diástasis de rectos abdominales, una lesión producida por el embarazo. Ocurre de forma natural por el crecimiento del útero durante la gestación, pero en un 66% de las ocasiones esos músculos no son capaces de volver a su sitio tras el parto y se produce esa diástasis –o rotura–. ¿El resultado? Un ‘embarazo’ perpetuo, al menos en apariencia. Además, puede acarrear otra serie de problemas como dolores lumbares, sensación de hinchazón después de comer, hernia umbilical, debilidad del suelo pélvico e incluso pérdidas de orina... ¿te suena? La cirugía siempre es una opción, pero no la única. El doctor Rafael Vicetto ha creado un programa pionero en España: *Stop Diastasis*, que ofrece una alternativa realista al quirófano. Su método combina el uso de una faja específica, patentada por él, y ejercicios específicos (basados en la contracción del abdomen) durante 18 semanas, aunque los resultados empiezan a ser claramente visibles a las tres. A las seis los cambios son espectaculares. ¿La clave de su éxito? “La combinación de ejercicios específicos, el uso de la faja especial y el control de movimientos”, señala el director →



de Fisioterapia Vicetto. Eso sí, “la disciplina –a la hora de hacer los ejercicios y llevar la faja– y el esfuerzo personal es fundamental en la recuperación”. Si se completa el tratamiento de 18 semanas, “el cierre total de la diástasis es de un 80% de los casos”. El precio parte de los 450 euros de la modalidad online, aunque la opción más recomendable es la grupal (550 €). Al margen de los cuatro seminarios presenciales en Madrid, conexión online y telefónica con los especialistas, el contacto con el resto de compañeras, que funcionan como grupo de apoyo, resulta vital para los momentos de flaqueza (Clínica Fisioterapia Vicetto, Madrid, stopdiastasis.com).

### 3. Cuando el bisturí acaba siendo la opción

“Después de los embarazos, sobre todo múltiples o gemelares, los músculos rectos abdominales se distienden y el ‘cinturón interno’ que sostiene los órganos y mantiene la tripa firme queda abierto. Además, la piel cede mucho, no se retrae completamente y sobra. Y puede haber acúmulos de grasa localizada”, explica el cirujano plástico Pedro Cormenzana (Policlínica Guipuzcoa, San Sebastián). Cuando el problema únicamente es la grasa y la piel todavía está elástica y firme se realiza una lipoescultura, una liposucción para extraer la grasa subcutánea. Lo último

es hacerlo con unas cánulas que emiten láser, ultrasonidos o una vibración mecánica y así ‘derriten’ la grasa y facilitan una extracción más uniforme y menos traumática. Además, el calor que transmiten hace que los fibroblastos se pongan a producir colágeno y elastina [responsables de la turgencia y elasticidad cutánea] y así se resuelve uno de los grandes peros de la liposucción: que deja irregularidades en la piel y flacidez cutánea. Se realiza con anestesia local y sedación o general (desde 3.500 €). Sin embargo, cuando hace falta volver a unir los músculos abdominales, la técnica que se utiliza es la abdominoplastia. Además de coser entre sí el transversal profundo, elimina la grasa y deja la piel perfectamente estirada: “Primero, se realiza una incisión en la zona superior del pubis o línea del biquini [se puede aprovechar la de la cesárea, si la hay], se despega el ombligo y se juntan los músculos abdominales rectos haciendo un corsé interno con suturas quirúrgicas. Se extrae la grasa sobrante con liposucción, se corta el exceso de piel y se coloca el ombligo”, describe el doctor Cormenzana. Es la cirugía estética que mayor cicatriz deja –va de una cadera a la otra–, por lo que es importante encontrar un profesional que tenga mucha experiencia. Puede mejorar mucho con láser Indiba (radiofrecuencia), luz pulsada, parches de silicona y aceite de rosa mosqueta. Queda oculta bajo la línea del biquini y se realiza con anestesia general (desde 6.000 €). ●

## LOS MEJORES TRATAMIENTOS EN CABINA

#### ▶ BAJA UNA TALLA.

*My Silhouette CT* combina una sesión de ultrasonidos *Liposonix*, que destruyen la grasa, con tres o cuatro de radiofrecuencia combinada con infrarrojos y vacumterapia *VelaShape*, que evita la flacidez y mejora la celulitis (desde 800 €, en Clínica Tufet, Barcelona).

#### ▶ ELIMINA LA GRASA.

El equipo *T-Shape* combina tres tecnologías: láser frío lipolítico, radiofrecuencia bipolar y multipolar, y masaje subdérmico, con los que se logra la

expulsión de la grasa, la formación de colágeno y elastina y combatir la flacidez (desde 90 €, en Mercedes Silvestre, Madrid y Alcalá de Henares, todoenbelleza.es).

#### ▶ ACABA CON LA

**CELULITIS.** *Cellfina* es el único procedimiento mínimamente invasivo eficaz contra la celulitis durante tres años (desde 3.000 €, en Ricardo Ruiz, Madrid).

#### ▶ REDUCE LA

**HINCHAZÓN.** *Maximus* trata la zona con radiofrecuencia,

activación muscular y presoterapia, para liberar la grasa, mejorar el sistema circulatorio y eliminar toxinas (desde 160 €, en Oxigen, Barcelona, oxigenbelleza.com).

#### ▶ DISMINUYE EL VOLUMEN.

La radiofrecuencia *Exilis Elite* provoca un calentamiento de más de 42 °C a nivel profundo en el tejido que rompe los adipocitos para que liberen su grasa con la consiguiente reducción de volumen y flacidez (desde 95 €, en Kirenía, Madrid).

#### ▶ REAFIRMA LA TRIPA.

El nuevo Venus *Legacy 4 D* combina radiofrecuencia multipolar con pulsos magnéticos para estimular la formación de colágeno y elastina y activar la oxigenación de los tejidos. Además, activa la circulación (desde 130 €, en Marta García Esteticistas, Oviedo).

#### ▶ TRES EN UNO.

El nuevo cabezal del equipo *Alliance Cellu M6*, de LPG, permite reducir el 70% de la grasa localizada, además de reafirmar y alisar la piel de naranja (desde 60 €, consulta los centros en endermologie.es).

# La crema que te ayuda

¿Cómo elegir la perfecta? “Mejor con activos como el alga fucus, la cafeína y la L-carnitina, que ayudan a quemar los depósitos de grasa; también con centella asiática y derivados de la vitamina A, que estimulan la formación de colágeno y elastina; y con árnica, vid roja, cola de caballo y té verde, que eliminan toxinas, tienen efecto antiinflamatorio y drenante”, recomienda la doctora Paula Rosso.

# MANDAMIENTOS EFECTO ANTIGLOBO

► **Evita comidas copiosas:** “Es preferible comer poco y hasta cinco o seis veces al día para mantener el metabolismo activo y quemar calorías y grasas de forma continua”, recomienda Laura Rojas, nutricionista de Forté Pharma (yoelijocuidarme.com).

► **Despacio:** “Se debe comer masticando bien para que llegue al cerebro la orden de saciedad y no llenarnos de gases”, según la doctora Rojas.

► **Poca elaboración:** opta por métodos como el vapor, la plancha, el horno y el microondas.

► **Aliños suaves:** las ensaladas mejor con cúrcuma, jengibre, clavo, comino, hinojo, limón o yogur, que facilitan la digestión.

► **Bye, bye, alimentos flatulentos:** toma las legumbres en forma de puré y humus para que no produzcan gases. Evita el brócoli, la coliflor, las coles de bruselas, el repollo...

► **Hola, alimentos vientre plano:** rábano, cuajada, espárragos y jengibre.

► **Lee bien las etiquetas:** “Evita azúcares y edulcorantes añadidos: fructosa, fructanos, galactanos, polioles y polialcoholes como sorbitol y manitol”, cuenta la doctora Santesteban. Se encuentran en chicles y caramelos sin azúcar, miel, mermelada light y bollería industrial.

► **Sal, la justa.** Limita los precocinados, las conservas y los embutidos. Para contrarrestar los niveles de sodio, toma alimentos ricos en potasio –plátano, melón, sandía, acelga, alcachofa, calabaza–. según la doctora Monereo.

► **Mejor frutas cítricas:** como fresas, piña, pomelo, kiwi, limón, lima... y evita las que producen más gases, como mango y papaya, cereza, uva y melocotón.

► **De postre, infusión:** para evitar la formación de gases: poleo, menta, canela, hinojo, anís estrellado, manzanilla comino o cilantro.

► **Prebióticos y probióticos, tus aliados:**

“La fibra soluble, los lactobacilus y las bifidobacterias sirven de alimento a las bacterias intestinales y generan ácidos grasos de cadena corta que impiden que se acumule grasa en la zona del vientre”, asegura la nutricionista Rojas.

► **Apuesta por los complementos nutricionales:**

“Las algas fucus, wakame, espirulina y *Tisochrysis lutea* son termogénicas, es decir, activan el metabolismo y ayudan a quemar el exceso de grasa abdominal”, según la experta. La alcachofa mejora el estreñimiento “y su extracto contribuye a la pérdida de peso y a la eliminación de toxinas”, nos cuenta.



**1. Crema con cafeína** *Exprés 24 horas* de Puresentiel, con 18 activos adelgazantes y reafirmantes, 30,50 €. **2. Aceite reductor relajante**, con coral marino, de LPG, 46 €. **3. Gel reductor intensivo** *Ventre Plano* de Yacel, con cafeína, té, carnitina y centella asiática, 12,95 €. **4. Sérúm anticelulítico** *Celludestock Flash*, con cafeína, de Vichy, 33 €. **5. Anticelulítico intensivo** *Cellulinox*, con semilla de longan, que pone a dieta a los adipocitos, de Sisley, 176,50 €. **6. Crema remodeladora** *Q10*, con efecto remodelador, de

Nivea, 8,49 €. **7. Loción tonificante** *TimeWise Body Targeted-Action*, con baya de acai antioxidante, de Mary Kay, 31,50 €. **8. Gel anticelulítico** *Perfect Slim Total Cuerpo 5*, con cafeína, de L'Oréal, 14,79 €. **9. Emulsión reductora reafirmante** *Ventre Plano*, reduce un 10% la capa de grasa de la tripa, de L'Oréal, 10,95 €. **10. Gel crema** *Body-Slim Ventre y Cintura*, con cafeína y polisacáridos de avena, de Lierac, 38 €. **11. Con activos reductores de la grasa** *Ventre y Caderas Advance 1* de Somatoline 36,90 €.