

centímetros lo padecen. «La grasa de esta zona segrega sustancias proinflamatorias que pueden derivar en hipertensión, diabetes o alteración de los lípidos en la sangre», explica Rodríguez.

## 02/ ¿Pera o manzana?

En la calle se siguen usando los términos de «pera» y «manzana» para describir los distintos tipos de cuerpo. No obstante, las clasificaciones oficiales del Ministerio de Sanidad son: cilindro, diábolo y campana. Esta terminología, adoptada hace cinco años, ha permitido unificar el sistema y comparar medidas con el resto del mundo. En España, el 39% de las mujeres pertenece al morfotipo diábolo; es decir, su cuerpo es similar a un reloj de arena. El 36% tiene una figura cilíndrica y concentra el volumen en el abdomen, el tronco, los hombros y los brazos. Y el 25% restante se parece a una campana, porque almacena centímetros en las caderas, los glúteos y las piernas. ¿El más peligroso? «El cilindro, conocido como manzana. Los adipositos se asientan en la zona abdominal, al lado de órganos importantes, lo que puede acarrear problemas de riñón, de hígado o resistencia a la insulina», alerta Rodríguez. Varios laboratorios como BiManán han lanzado tratamientos adaptados a este perfil: sus cápsulas adelgazantes (Morfotipo Quemagrasas, 11,95 €), con yerba mate e hinojo, luchan contra los michelines.

## 03/ Comer y entrar en cintura

Algunos caprichos suman kilos en el abdomen. «Se deben evitar los fritos, la bollería industrial y los alimentos procesados, las grasas saturadas como las del cerdo, el queso, la mantequilla y los lácteos enteros», recomienda la doctora Mar Mira, codirectora de Mira+Cueto (clinicamiracueto.com). ¿Los aliados? Los desnatados, las verduras, la fruta y el té verde. La nutricosmética también ayuda. Si la flora intestinal no funciona,

# LO ÚLTIMO EN RADIOFRECUENCIA PERMITE REDUCIR HASTA CUATRO CENTÍMETROS DE CINTURA

la pérdida de peso se ralentiza. Una solución es recurrir a los probióticos, también conocidos como «bacterias amigas». El Lactobacilus (en Diet Partner de Innéov, 79 €) modifica la flora y, asociado a una dieta, permite perder un 69% más de peso que si nos ceñimos solo al régimen. Otra opción es el extracto de frambuesa (en Arkocetonas de Arkopharma, 12,95 €). Contribuye al metabolismo de las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. La faseolamina (en Dieteffect Calory de Biocol, 26,50 €), una proteína de la judía, ayuda a realizar digestiones pesadas, como la de los hidratos de carbono complejos y sus derivados.

## 04/ Solución estética

La abdominoplastia (cirugía del abdomen) ya ocupa, según el último estudio de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, el quinto puesto en la lista de las operaciones más demandadas en España. Al mismo ritmo crece la demanda de tratamientos de aparatología que mejoran el aspecto de la tripa. Aquí van dos novedades:

★ **Casi letal.** El Aqualix es un cóctel de sustancias detergentes que disuelve la grasa. «Basta inyectarlo para lograr los mismos

resultados que con una minilipo, más dolorosa y cara (3.000 €). Aqualix reduce cuatro centímetros de contorno», compara la doctora Purificación Espallargas. → En Madrid, Zaragoza y Teruel, 250 € por sesión (doctorespallargas.com).

★ **Destrucción masiva.** Se la conoce como Breda, pero su nombre científico es diatermocontracción. Esta técnica, basada en la radiofrecuencia, tiene longitudes de ondas más bajas y penetra mejor en la epidermis. «Es la única capaz de disolver la grasa intraperitoneal, que no desaparece con una liposucción y solo se combate con dieta y ejercicio», explica el doctor Lajo, del Centro Lajo-Plaza. Además, estimula el consumo calórico del área tratada. «Con siete sesiones se pierden hasta cuatro centímetros de contorno. → Lajo-Plaza, 45 € la sesión (royalmedical.es).

## 05/ Con disciplina

El *fitness* se apunta a la vientremanía. Existen dos nuevos métodos para trabajar esta zona:

★ **Pura dinamita.** Las llaman dinamizaciones y permiten perder 300 calorías en 20 minutos. Estos ejercicios intensos disminuyen la grasa abdominal y aumentan el tono muscular. El más novedoso es el Hiit Core, un entrenamiento a intervalos que combina tablas anaeróbicas de alta intensidad con aeróbicas. → En O2 Centro Wellness, en toda España, 75 € al mes (o2centrowellness.com).

★ **Electricidad estática.** La última vuelta de tuerca del chaleco es Electrofitness Perfect Body, una prenda diseñada en Alemania que supone un paso más allá en electroestimulación. Con él, 25 minutos de gimnasio equivalen a tres horas. ¿Su particularidad? Tonifica más, es más amplio, cubre los glúteos y cuenta con programas como el abdominal. → HedonaiFit, 45 € la sesión (hedonai.com). Firme 20, 42 € la sesión (firme20.com).

## La opción perezosa



Reductor Dior Svelt de Dior (77 €).

Body Slimissime de Lancôme (50 €).

Slim Effect de Decléor (49,75 €).

Body Sculpter de Biotherm (36,90 €).

Lift Minceur Anti-capitons de Clarins (53,50 €).

Cellu Destock Serum Flash de Vichy (32 €).