



# Entra en **cintura**

*Ya no necesitas un corsé para presumir de vientre plano. Te decimos cómo luchar contra las variaciones hormonales, la mala circulación y los trastornos digestivos que conspiran para que tu tripa se hinche. Todo bajo CONTROL.*

POR AMOR SÁEZ

**A**súmelo: aunque la naturaleza nos ha concedido una distribución repartida de la grasa *ginoide* —aquella que se distribuye en las caderas, los muslos y los glúteos—, esta parece empeñada en concentrarse en el vientre. ¿Por qué? «A partir de los 50 años de edad, bajan los estrógenos y toma mayor protagonismo la testosterona, lo que hace que la acumulemos en el abdomen, como los hombres», asegura la médica estética Paula Rosso (Madrid, tel. 913 60 08 53). Pero ¿qué es lo que ocurre previamente? Pues que no es sólo grasa, sino también líquido —linfa—, lo que hincha nuestra tripa. «Las variaciones hormonales durante la ovulación y la regla y la toma

### Solución moderada

Si la acumulación de grasa y la flacidez son de grado medio, las máquinas son tus aliadas.

**BAJA UNA TALLA** 'Vanquish ME' es un equipo de radiofrecuencia que eleva la temperatura de las células grasas para destruirlas sin dolor. Objetivo: bajar una talla en cuatro o seis sesiones (940 €/4 sesiones. IML, Madrid, tel. 917 02 46 27).

**LIFTING CORPORAL** La tecnología 'Pixel Erbium' emite calor a nivel profundo para estimular la producción tanto de colágeno como de elastina. De esta manera, se tensa la flacidez postparto y se rejuvenece la piel en tres o cuatro sesiones (desde 300 €. Maribel Yébenes, Madrid, tel. 914 11 74 04).

**ADIÓS RETENCIÓN** 'Alliance Cellu M6' realiza un masaje mecánico que moviliza la grasa localizada y activa el sistema circulatorio y el drenaje linfático. ¿La meta? Reducir el 70 por ciento de la grasa en 12 sesiones (desde 60 €. Centros LPG, tel. 918 28 90 35).



1. ELANCYL 'Slim Design Ventre Plat' (31,95 €).
2. CLARINS 'Soin Remodelant Ventre & Taille' (76 €).
3. ORLANE 'S.O.S Ventre Plat' (65 €).
4. SOMATOLINE 'Ventre y Caderas Advance 1' (36,90 €).
5. LIERAC 'Body-Slim Ventre & Taille' (38 €).

de anticonceptivos orales, sumadas a un mal drenaje linfático y venoso en las piernas —un problema que afecta a siete de cada diez mujeres españolas—, provocan inflamación abdominal y retención de líquidos», asegura Rosso. También influyen los trastornos digestivos. «Las intolerancias —que no alergias— al gluten, la lactosa y la fructosa provocan digestiones pesadas e hinchazón», apunta la endocrino y nutricionista Cristina Rodríguez (Madrid, tel. 917 02 46 27). Además, el estreñimiento produce *atasco* de heces y gases. Sin embargo, existe otra razón (que va más allá de lo obvio) para tener tripa: el embarazo. «Durante esta etapa, acumulamos grasa en la barriga y las caderas para la lactancia y se separan los músculos rectos del abdomen: en un 60 por ciento de los casos, no vuelven a su sitio espontáneamente y se produce la llamada *diástasis* —se rompen—», explica Paula Rosso. No desesperes, hay formas de ganarle la batalla al michelín sin recurrir a la faja de látex a lo Kim Kardashian. ■

### Solución suave

Los cosméticos 'lipolíticos' degradan la grasa de los adipocitos y ayudan a eliminarla a través de la orina. «Los activos que lo logran son la cafeína, la teofilina, la teobromina, el guaraná, la 'carnitina', el té verde, la hiedra y las algas», según la cosmóloga Elisa López (Madrid, tel. 914 02 13 11). Si lo que necesitas es tensar y reducir las arruguitas del tejido, debes buscar en la lista de ingredientes de tu fórmula cosmética activos como el colágeno, la 'elastina', el ácido hialurónico, el silicio, el cinc, las vitaminas A, C y E, la centella asiática y la vid roja. Y, «para conseguir un efecto drenante y antirretención de líquidos, la piña, la alcachofa, la árnica, la 'escina' y la cola de caballo son buenos aliados», incide López. ¿Su manual de uso? Aplícalos por la mañana y la noche con un masaje circular (en el sentido de las agujas del reloj) y comprobarás su resultado en cuestión de un mes.

### Solución extrema

Con los embarazos, queda mucha grasa acumulada y tanto la piel como los músculos abdominales ceden demasiado. Sí, a veces es necesario el bisturí. **LIPOFIT 4D** Se trata de una liporremodelación dos en uno. Primero elimina la grasa que sobra en el abdomen con una liposucción ultrasónica que la diluye y facilita su extracción; después la infiltra purificada en los músculos abdominales para definir el 'six pack' (desde 6.000 €. Tintoré Brasó, Barcelona, tel. 936 33 89 33).