

La moda no da tregua. Cuando aún no han salido de escena los *crop tops* veraniegos, ya están las chaquetas toreras (léase, a ras de pechera, dejando a la vista la cintura) luchando por hacerse con la primera línea del armario de la nueva temporada. Echen la culpa a marcas como Off-White, Versace o Jeremy Scott, que se resisten a que los abdominales tengan un minuto de descanso. «Hay una idea muy extendida de que, para definirlos, hay que centrarse en ejercicios relacionados con esa zona, pero adelgazar y tonificar requiere de un trabajo general. Por mucho que queramos, la grasa no se esfuma de manera localizada», explica José Expósito, director técnico del gimnasio barcelonés Bonasport. Propone ejercicios para trabajar la zona pectoral, los cuádriceps y los abdominales, combinándolos con cardio. «Cuantos más grupos musculares se involucren, mejor, así se queman más calorías», cuenta. Sin embargo, defiende, el 75% del éxito depende de una buena alimentación: una dieta proteica y pobre en hidratos de carbono. O, lo que es lo mismo: más pechuga a la plancha con ensalada y menos patatas fritas.

«El punto de partida siempre consiste en analizar los hábitos de nutrición»,

PONERSE TORERA

La silueta más exigente del otoño pone a prueba la *firmeza abdominal*. Para plantarle cara, basta encontrar el *cóctel adecuado* de deporte, alimentación y procedimientos estéticos.

confirma la doctora Mar Mira, de la madrileña clínica Mira+Cueto. «A partir de ahí, se incorporan en propuestas complementarias para eliminar líquidos (a través de un drenaje linfático, puede que combinado con prebióticos y probióticos si es preciso *desinflar* el estómago), o mejorar la tonificación. En este último caso, recomendamos la electroestimulación localizada, acompañada de abdominales», aconseja. Los resultados, si se acude a dos sesiones semanales, comienzan a ser visibles tras el primer mes.

La mesoterapia está entre las principales aportaciones de la medicina estética a la causa abdominal. «Siempre que se haga con principios activos lipolíticos, como el silicio orgánico, que es quemagrasas», puntualiza Mira. También la *intralipoterapia*, que inyecta Aqualix en el corazón mismo del adipocito. La doctora Paula Rosso, de la clínica madrileña Lajo Plaza, combina este procedimiento con un drenaje linfático manual e hilos PDO para afinar y reafirmar la silueta. ■



VERSACE

JEREMY SCOTT

OFF WHITE

JW ANDERSON

HAIDER ACKERMANN