

LOS SECRETOS DE UN VIENTRE PLANO

Crees recordar que una vez en el pasado tu tripa fue plana... pero ahora es redonda y abultada. Tenemos un plan para ayudarte a recuperarla, y va más allá de la operación bikini.

por ABIGAIL CAMPOS

Si le preguntáramos a cualquier mujer con qué parte de su cuerpo está descontenta, un buen porcentaje respondería que con su tripa. Y es que tener un vientre con 'tableta de chocolate' no es fácil, pero si nos ponemos objetivos reales, adaptados a nuestra fisonomía, y trabajamos en ellos, podemos conseguirlo.

ZONA DELICADA

La zona del vientre, al igual que la de las cartucheras, es problemática ya desde la adolescencia. A las personas delgadas, en el momento de peso, se les suele localizar la grasa en las dos zonas. "En el vientre influye mucho la alimentación, ya que incluso las verduras, que se consideran saludables, pueden producir una hinchazón de la zona, así como determinadas bebidas gaseosas y, por supuesto, la cerveza", apunta la doctora M^a Rosa García Maroto, directora del Departamento de Medicina Estética

de la clínica De la Fuente (clinicadelafuente.es).

QUÉ COMER

Es sencillo: una alimentación variada y sana que incluya fruta y verdura, así como proteínas (pescados blancos y azules, soja), frutos secos en pequeñas cantidades y frutos rojos (que reducen la hinchazón). Evita las legumbres, los zumos (mejor la fruta entera), las comidas saladas, los edulcorantes (sorbitol y manitol), los fritos y empanados.

NO TODAS LAS FRUTAS

Huye de las tropicales, el melón, las uvas, el plátano y los higos. Dentro de las verduras, evita las de hoja verde como la lechuga o las coles de Bruselas, ya que producen muchos gases y tienden a inflammar el abdomen.

ESCONDE LA SAL

El consumo excesivo de sal provoca insuficiencia cardíaca y renal, hipertensión y sobrepeso, así como retención de líquidos (las células se hinchan para reducir el exceso de sodio y apare-



ce la barriguita). "Por ello siempre insisto en cocinar con especias. Aportan sabor y vitaminas a las comidas, y se consume menos sal y aceite, lo cual reduce las calorías", aconseja la doctora María Amaro, autora del tratamiento de pérdida de peso *El Método Dra. Amaro* (elmetodoamaro.com).

FIBRA SÍ, PERO CON MEDIDA

Es fundamental en la dieta, ya que facilita el tránsito digestivo (una evacuación incorrecta propicia la hinchazón del vientre) y tiene muchos beneficios: previene el estreñimiento y determinados cánceres como el de colon. Encuéntrala en cereales, pan y pasta (mejor integrales) y legumbres, frutas y verduras. Pero sin locuras: cinco porciones de frutas o vegetales al día serían suficiente.

BEBIDAS QUE AYUDAN

Para conseguir un vientre plano es indispensable la hidratación. Además de agua,

toma té verde y café, que son diuréticos y ayudan a eliminar las grasas (el café, además, evita el estreñimiento) o el té blanco, que reduce el colesterol y mejora el sistema digestivo: ayuda a digerir las grasas y hace que el tránsito intestinal sea más efectivo.

0 % ALCOHOL

Para nuestro objetivo, no hay más remedio: despídete de las bebidas gaseosas y, sobre todo, de las alcohólicas. Si las consumes, que sea esporádicamente, y mejor vino que cerveza o una copa.

CUIDADO CON LA LECHE

Su consumo es necesario para aportar calcio a nuestra dieta, pero su grasa no es sencilla de digerir y en algunas ocasiones

La verdad sobre los abdominales

Para mantener un vientre plano hacen falta abdominales. "Sin necesidad de machacarnos a diario", advierte José Luis Muñoz López, *personal trainer* de Holmes Place. "Hay que evitar ejercicios con los que el abdomen tienda a abombarse. Son mejores las planchas isométricas (con el cuerpo elevado en paralelo al suelo, apoyado con los antebrazos en la parte delantera y la punta de los pies atrás)". También puedes aprender abdominales hipopresivos, "que mejoran el suelo pélvico y el tono abdominal", dice Rafael Vicetto, director de Fisioterapia Vicetto.

La experta

“TRAS EL PARTO”

"Si una persona que normalmente no ha tenido problemas abdominales, que lleva una vida sana y, por circunstancias como por ejemplo un embarazo, desarrolla un aumento de grasa en la zona abdominal, no debería preocuparse. Lo normal es que, transcurridos 6 meses tras el parto, vuelva a tener un vientre plano. Si no es así, debería recurrir a alguna terapia reductora o quemagrasas".

Rosa García Maroto
DIR. MEDICINA
ESTÉTICA CLÍNICA
DE LA FUENTE.



provoca inflamación. Los especialistas recomiendan por eso la semidesnatada.

NO SOLO OPERACIÓN BIKINI

Seamos sinceras: "La persona que dos meses antes de ponerse el bañador hace una dieta muy estricta para perder peso y se mete en un gimnasio haciendo ejercicios extenuantes puede conseguir su objetivo, pero la idea debería ser llevar una dieta saludable y ejercicio moderado dos o tres veces por semana durante todo el año", señala la doctora Amaro.

TRATAMIENTOS

Si la cosa es seria y los tejidos del abdomen quedan descolgados, existe la opción de pasar por quirófano para una abdominoplastia. Pero antes de llegar a eso puedes recurrir a tratamientos como la terapia en cabina contra el almacenamiento de grasas del vientre (85 €/1 hora en el Instituto Javier de Benito), mesoterapia (500 €/10 sesiones en la Clínica de la Fuente), infrarrojos, radiofrecuencia y masajes de drenaje (90 €/sesión, también en Clínica de la Fuente), infiltraciones de Aqualyx (120 €/sesión en el centro Montserrat Quirós) o el método VL Vientre Plano con tracciones en la zona abdominal (450€/5 sesiones en el Instituto de Belleza Maribel Yébenes). ■

ADIÓS A LA BARRIGA



1. Tratamiento abdomen y cadera (40,40 €), **COLLISTAR**. 2. Remodelador de vientre y cintura (75 €), **CLARINS**. 3. Reductor de vientre y caderas (36,90 €), **SOMATOLINE COSMETIC**. 4. Gel remodelante abdo-glúteos (17,50 €), **YVESROCHER**. 5. Lipopuntia captura grasas en comprimidos (22,95 €), **SESDERMA**. 6. Body Slim antirredondeces abdominales (38 €), **LIERAC**. 7. Get Waisted reductor de abdomen (55 €), **MIO**.