

BELLEZA  
CUERPO



# Consigue un vientre plano

Reducir la grasa abdominal, reafirmar la musculatura y mejorar las digestiones: la acción combinada de estos tres pasos te permitirá presumir de cintura.

TEXTO: ELENA GONZÁLEZ

La vida sedentaria, el estrés, la alimentación inadecuada, la falta de sueño... todo se refleja en el cuerpo en forma de flacidez, hinchazón y acumulación de grasa, básicamente en nuestro punto débil: el abdomen. Es más, según los expertos, la reten-

ción de líquidos, los ciclos hormonales y el exceso de gases alteran esta zona, incluso más que el sobrepeso. "La constitución, la edad, así como el sexo de la persona son factores que influyen en el buen aspecto del abdomen", asegura la doctora Pilar Govantes. Por suerte, la piel del vientre es rica en colágeno y fibras, y su capacidad de recuperación es óptima si se trata de forma adecuada y diversificando los esfuerzos.

## Análisis genético

Estudios científicos sobre la obesidad han demostrado que la acumulación de grasa en zonas como el vientre es un factor regulado genéticamente. Es decir, la genética es la causante de que proteínas, grasas e hidratos de carbono se metabolicen de una manera u otra. Por eso, la mayoría de los institutos estéticos ofrecen una nueva vía para remediar esta retención de grasa, que consiste en someterse a un Análisis Genético de la Obesidad. A partir de los resultados se realiza una dieta a medida mucho más efectiva.

### Hinchazón bajo control

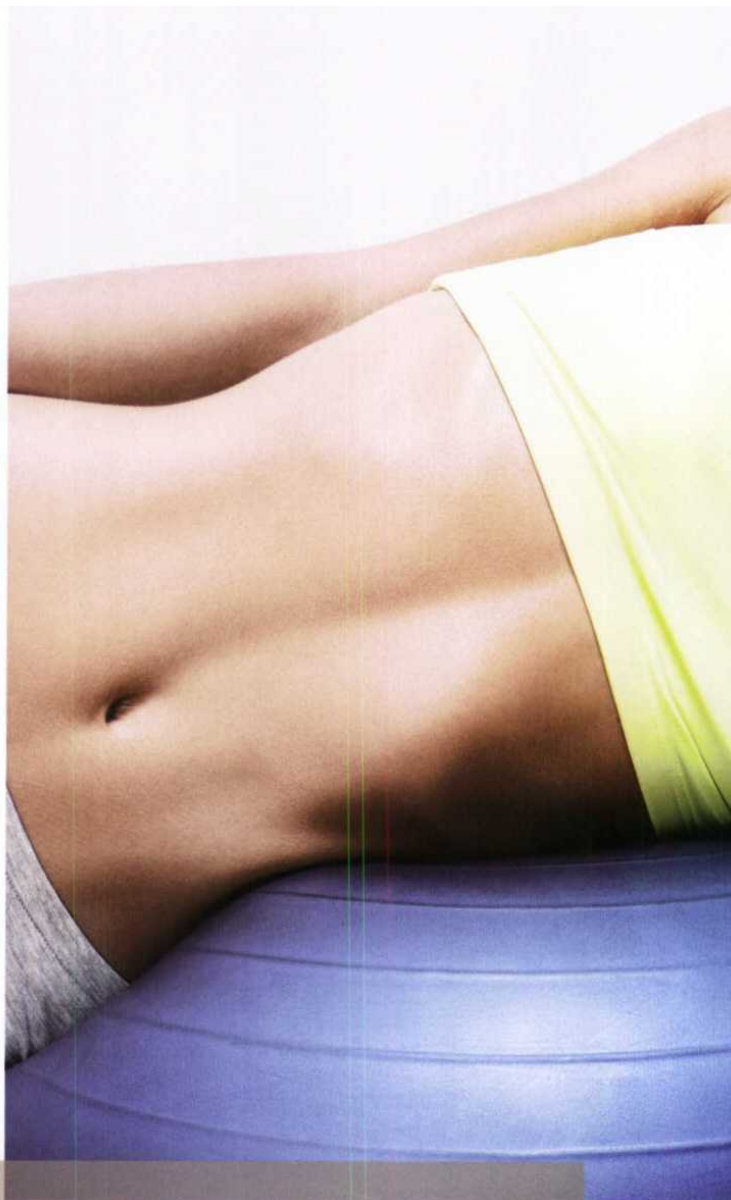
Retención de líquidos y acumulación de gases son las causas principales de un vientre hinchado. En el primer caso, como señala el doctor Vicente Beltrán, de la Clínica Fernández Blanco, "una de las causas puede ser la intolerancia a ciertos alimentos", por lo que es necesario acudir a un especialista que deter- ➤

mine con exactitud a qué se debe. En cambio, si la retención se produce tras un embarazo, "sigue una dieta depurativa a partir de frutas y verduras frescas, así como té verde", continúa el Dr. Beltrán.

Contra la hinchazón se recomienda reducir el consumo de alimentos flatulentos, como las bebidas con gas, y comer despacio, masticando bien y sin hablar para evitar la entrada de aire en el estómago. Favorecer la digestión y el tránsito intestinal también contribuye a reducir la hinchazón. Para ello, las comidas deben ser ligeras, pobres en grasas y fritos y ricas en fibra (presente en frutas, verduras y cereales integrales).

#### Lo último: la endermología

Además de las medidas nutricionales, la doctora Govantes, de la clínica BiosBCN, aconseja el drenaje linfático, así como sesiones de endermología para acabar con la retención. Importada de Francia, esta novedosa técnica estética es indolora y eficaz. Mediante el uso de un aparato que consta de dos rodillos giratorios se realiza un masaje que estimula el buen funcionamiento del sistema linfático de es-



## En la piel del abdomen

Los constantes cambios de volumen en la cintura de las mujeres provocan la aparición de imperfecciones en la piel. Las claves para remediarlo son:

**LA FLACIDEZ** se contrarresta con ejercicio físico y productos con una elevada con-

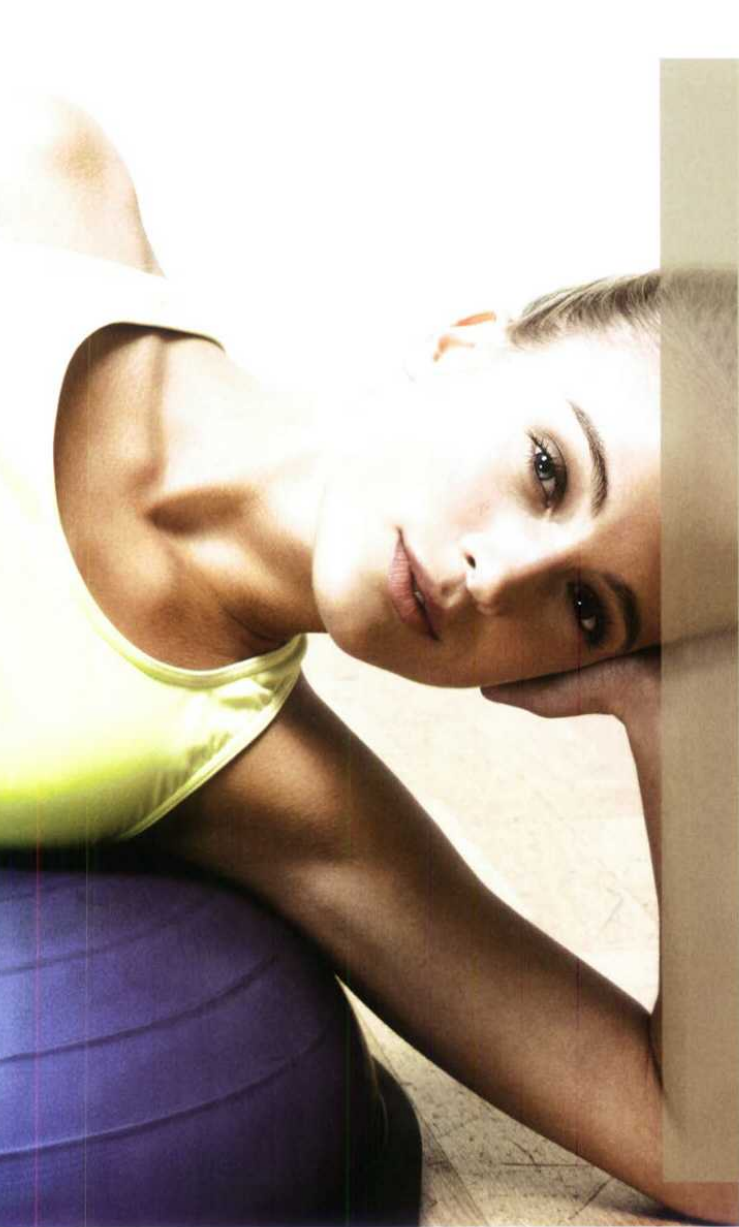
centración de colágeno y elastina.

**ESAS MANCHAS** que aparecen durante el embarazo se suelen marchar después de unos meses. Si no, las cremas despigmentantes o los tratamientos de láser ayudan a difuminar su aspecto.

**LAS ESTRÍAS** surgen cuando se rompen los tejidos de la piel debido a constantes cambios de peso. De ahí la importancia de prevenir su aparición con productos ultrahidratantes ricos en activos regenerantes, como el karité.



CELLULI LASER, BIOTHERM, 200 ML, 44€  
BODY CREATOR, SHISEIDO, 200 ML, 40€  
ACEITE DE GERANIUM & GRAPEFRUIT,  
KORRES, 100 ML, 19,70€  
AROMATIC  
HYDROACTIVE, DARPHIN, 200 ML, 40€



## EJERCICIO FÍSICO, EL GRAN ALIADO

Para mantener el vientre plano es básico combinar una actividad aeróbica (para "quemar" el exceso de grasa), con ejercicios de tonificación que reafirmen sobre todo los músculos de esa zona. Los expertos de Aqua Diagonal recomiendan:

**DANZA DEL VIENTRE.** Se trata de un ejercicio moderado pero efectivo, basado en una serie de coreografías que trabajan, sobre todo, movimientos de cintura y pélvicos a ritmo de una música relajante. Permite ganar una enorme agilidad y flexibilidad en esta parte del cuerpo, aunque no es aconsejable para las personas que sufren problemas de rodillas.

**G.A.P.** Son sesiones dirigidas que suelen ofrecerse en la mayoría de gimnasios y que consis-

ten en realizar ejercicios para tonificar los músculos del cuerpo: glúteos, abdominales y piernas. Se practica con la ayuda de unas mancuernas, una pelota o unas gomas elásticas.

**PILATES.** Es la disciplina más efectiva para fortalecer la musculatura sin riesgo de lesiones, mejorar la elasticidad y favorecer la movilidad articular. Otra ventaja es que cuando se aprende, se puede practicar en cualquier lugar.

**ABDOMINALES.** Conviene realizar dos veces al día cinco minutos de abdominales. El modo de hacerlas para evitar lesiones es tumbarse boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo, y levantar ligeramente el tronco, sin forzar espalda ni cuello.

Con la **endermología** se estimula el sistema linfático y se mejora la calidad de la piel del vientre.

ta parte del cuerpo. Además, es relajante y mejora la calidad de la piel.

### Reducir el contorno

Cuando el origen es la acumulación de grasa, existen técnicas no invasivas para afinar el contorno del vientre. Una de ellas es la Ultracavitación, del Instituto Médico Láser, con la que se pueden perder 2,5 cm por sesión, o el tratamiento Ultracontour, que propone Carmen Navarro, y que consiste en una combinación

de ultrasonidos focalizados de alta intensidad y multisequenciales que, sin dolor, rompen las células de grasa y activan la eliminación de toxinas. También disuelve los nódulos adiposos que hay bajo la piel. ■

Más información: **IME:** 917 816 515; **BiosBCN:** [www.biosbcn.com](http://www.biosbcn.com); **Aqua Diagonal:** 933 306 366; **Instituto Médico Láser:** 917 024 627; **Carmen Navarro:** 915 944 283; **Clínica Fernández Blanco:** [www.drfernandezblanco.com](http://www.drfernandezblanco.com)