

CUESTIÓN DE BARRIGAS

Texto Elena Castells
Ilustraciones Oriol Malet

Para conseguir un vientre lo más plano posible lo primero que debemos hacer es identificar qué tipo de barriga tenemos. Así sabremos contra qué tenemos que luchar

Tener una barriga como las que vemos en los anuncios, revistas y películas es casi imposible. “Para tener esos vientres tan planos y musculados tienes que comer muy poco y hacer ejercicio tres veces al día todos los días de la semana y no beber nada de alcohol”, sentencia el doctor Vicente Paloma, cirujano plástico del centro médico Teknon. Podemos afirmar entonces que el 99% de la población tiene barriga. Y seguro que ahora más de uno preferirá seguir teniéndola antes que someterse a semejante disciplina. Pero no nos deprimamos. Rebajar barriga es posible. Lo más importante es averiguar qué tipo de vientre tenemos para poder combatirlo de la mejor manera. Según los expertos podemos agrupar las barrigas en cinco tipos: la de grasa, la de gases, la famosa barriga cervecera, la posparto y la que es resultado de un gran adelgazamiento. Y aunque es posible perder barriga, el doctor Paloma nos advierte que “a partir de los 40 años es raro encontrarse a alguien que no tenga”.

La barriga está formada por cuatro estratos: la piel, la grasa, el músculo y las vísceras abdominales (con sus grasas). Cualquiera plano se puede ver alterado sólo o en conjunto con otro. Hay barrigas en las que sólo hay laxitud de piel; otras en las que

sólo hay grasa; otras que tienen un déficit muscular; algunas, mucho contenido en las vísceras abdominales, y muchas que tienen más de un componente a la vez como laxitud, grasa y falta de músculo. Existen todas la combinaciones posibles.

Un porcentaje elevadísimo de personas tiene el vientre abultado por la acumulación de grasas o gases. Natividad Sarrión, directora técnica de Naturhouse y licenciada en Farmacia, constata que “comemos más de lo que quemamos y el exceso calórico se traduce en grasa. Sólo con que nos levantáramos de la mesa al 80% de la ingesta la longevidad de la población se incrementaría”. La solución, en teoría, es sencilla: una dieta sana y equilibrada y no comer más de lo que vamos a quemar. Desde Naturhouse, cuyo objetivo es transmitir correctos hábitos alimentarios, proponen unos consejos básicos: hacer cinco comidas al día; durante la comida y la cena tomar proteína; tomar cinco piezas de frutas y verduras diarias; beber dos litros de agua; ingerir fibra, ya que aumenta el tránsito intestinal, lo que mantendrá el colon limpio y evitaremos así fermentaciones innecesarias que provocarán gases, y tomar dos cucharadas de aceite de oliva virgen en crudo.

BARRIGA CERVECERA

Es la típica barriga como una sandía, muy dura y que no tiene grasa superficial. El origen es la acumulación de grasas y gases alrededor de las vísceras abdominales y en los intestinos. La culpa no la tiene sólo la cerveza, ya que es la bebida alcohólica con menor graduación, lo que aporta unas 90 calorías por caña. No engorda la cerveza, sino las tapas y el sedentarismo, responsables de la grasa abdominal.

Son barrigas donde no hay grasa donde pellizcar ya que es una grasa que se acumula en las vísceras, no en la superficie. Esta barriga está muy relacionada con la bebida, de ahí que se conozca como barriga cervecera. “El alcohol –aclara el doctor Paloma– contribuye a la dilatación de las vísceras y a la acumulación de grasa en los intestinos. En este caso la solución nos la dará el endocrino. Es más frecuente en hombres que en mujeres. Sirven las mismas pautas que en las barrigas de grasa.



Un vientre masculino

Este tipo barriga, como una sandía y muy dura, acumula la grasa en las vísceras. La culpa no la tiene sólo la cerveza, sino las tapas y el sedentarismo

Cuenta Sarrión que existen dos tipos de complejiones. El tipo androide, también llamado manzana –cilindro dice el Ministerio de Sanidad–, se caracteriza por la grasa localizada en la zona del abdomen. “Son aquellas personas con piernas y brazos delgados y que tienen toda la grasa acumulada en la cintura y en la barriga”, detalla. Es una constitución que se ve más en hombres que en mujeres, aunque muchas señoras durante la menopausia o las que tienen un patrón genético también la tienen. Está muy relacionada con problemas digestivos. El segundo tipo es el ginoide, también llamado pera –campana, según el ministerio–. Aquí la grasa se acumula en las caderas, cartucheras, culo y piernas. Este grupo apenas tiene barriga. Y es un tipo básicamente femenino. En este sentido, Sarrión puntualiza que eliminar la grasa de la barriga es más fácil que la de las cartucheras. “En el hombre la grasa tiende a acumularse en la barriga y en las mujeres en las cartucheras”, confirma el cirujano Paloma.

Para bajar barriga hay algo indispensable: hacer ejercicio. Y no sirve sólo con hacer abdominales ya que “por muchas que hagas si tienes grasa no conseguirás un vientre plano”, explica Andreu ▶

PARA UN VIENTRE PLANO: NADA DE ALCOHOL, COMER POCO Y MUCHO EJERCICIO

ALIMENTOS QUE PUEDEN FAVORECER EL AUMENTO DE GASES:

- Legumbres (judías, garbanzos y lentejas). Dejarlas en remojo un tiempo reduce el potencial productor de gases, siempre y cuando para cocinarlas no se utilice el agua de remojo sino agua fresca
- Verduras crudas y otras cocidas como alcachofas, espárragos, brécol, col, coles de bruselas, coliflor, pepinos, pimientos verdes, cebollas, guisantes, habas y rábanos
- Algunas frutas como manzanas, melocotones y peras
- Zumos de frutas en cantidad, sobre todo si no son naturales
- Leche y derivados lácteos como el queso y el helado
- Alimentos que contienen sorbitol, un edulcorante de productos dietéticos light
- Las bebidas con gas añadido
- Cereales integrales y salvado

BARRIGA DE GASES

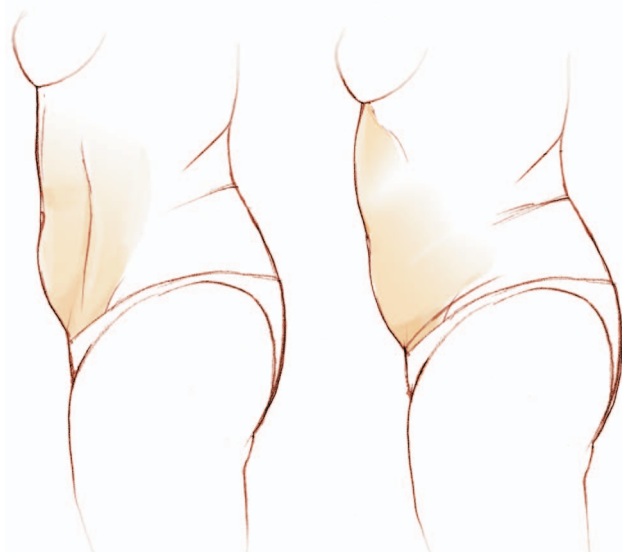
“Doctora, es que me inflo”. Este es el comentario que más escucha la doctora Mercè Barenys, gastroenteróloga del centro médico Teknon, en su consulta. “La gente asocia la barriga con gases y muchas veces es grasa”, afirma. Las barrigas típicas de gases son esas que se van gestando durante el día. Por la mañana la persona se levanta con un vientre relativamente liso y a medida que va comiendo y bebiendo se va hinchando. “Gas siempre hay en los intestinos, pero por la noche se redistribuye, por eso por la mañana tenemos menos barriga”, explica.

Hay personas que cuando comen tragan mucho aire y eso se transforma en gas en los intestinos. No masticar bien, los nervios y comer deprisa contribuyen a deglutir aire. Otras situaciones que favorecen que tragemos aire son: dentaduras que no encajan bien, mascar chicle, consumir bebidas carbónicas y fumar. Otras veces los intestinos no asimilan bien los alimentos y estos fermentan, lo que provoca gases. En opinión de

la especialista del aparato digestivo, la solución “es un cambio de hábitos: comer poco a poco, llevar una vida tranquila, hacer de vientre cada día ya que las heces acumuladas en los intestinos también fermentan y producen gases”.

Cuando los gases son muy molestos es recomendable estirarse en la cama e ir cambiando de postura. Para evitar este malestar existen fármacos que estimulan el movimiento intestinal y ayudan a deshacer los gases.

Entre las verduras flatulentas están la col, la coliflor, el brócoli y la alcachofa. “Aunque provocan gases tienen un gran poder anticancerígeno”, aclara la directora técnica de Naturhouse, Natividad Sarrión, quien añade que la parte positiva es que la flora bacteriana se va adaptando a la ingesta de estos alimentos a medida que los vamos tomando. Tomar infusiones (anis, boldo, melisa, manzanilla o poleo menta) después de comer contribuye a eliminar los gases ya que ayuda al hígado a segregare bilis y mejora la digestión.



In crescendo

Este tipo de barriga se va gestando a lo largo del día debido a los gases que se acumulan en el intestino

► Martín, responsable de Fitness del grupo de gimnasios DiR. En su opinión, la barriga sólo se combate –aparte de una dieta adecuada baja en grasas– haciendo un tipo de deporte que queme muchas calorías, esto es, bicicleta, correr, aerobio, nadar... Y complementar este ejercicio con un trabajo muscular para tonificar el cuerpo, con máquinas o con ejercicios que refuercen los abdominales, glúteos y piernas.

“Se trata de quemar más calorías de las que ingerimos; para una barriga perfecta el porcentaje de grasa debe ser bajísimo, y eso se consigue haciendo mucho ejercicio y de una manera constante”, resume Martín. No obstante, confiesa que a partir de los 35 o 40 años cada vez cuesta más.

Una de las diferencias entre el hombre y la mujer es el embarazo y los efectos que produce en el cuerpo, sobre todo en la barriga. Después de parir la piel de la zona del vientre queda laxa y poco a poco se irá recuperando. Además, las mujeres, por su tipo de grasa y de piel, acostumbran a tener celulitis, cosa que los hombres, como tienen la piel más gruesa no tienen. “La mujer tiene una grasa menos dura y apelmazada que el hombre por eso tiene más facilidad para perderla”, dice Paloma. Este cirujano, que efectúa abdominoplastias para estirar la piel de la barriga, liposucciones para eliminar la grasa y suturas para reforzar los músculos del abdomen, confiesa que es mejor una buena dieta y ejercicio que una buena liposucción. ■

LA BARRIGA SE COMBATE CON UN DEPORTE QUE QUEME MUCHAS CALORÍAS

BARRIGA DE GRASA

Es la barriga tipo flotador que también se expande a las zonas lumbares. “Esta barriga es un síntoma de buen comer y buen beber”, coinciden los especialistas. Es de las más extendidas. Antes de pasar por una liposucción, esta barriga se rebaja si la persona se cuida, hace ejercicio y come sano. “Los masajes van fenomenal y también debe hidratarse mucho la piel para evitar la flacidez”, aconseja el doctor Paloma.

A la hora comer debemos tener en cuenta que “la lechuga y las verduras crudas se digieren peor, por tanto es conveniente tomarlas al mediodía y no por la noche”, dice Sarrión. Para cenar es mejor verduras cocidas, al horno o a la plancha, ya que facilitamos la digestión y son más diuréticas. “Durante el reposo nocturno se eliminan los residuos del día”, sostiene. Como postre, es recomendable comer un yogur ya que “tiene funciones



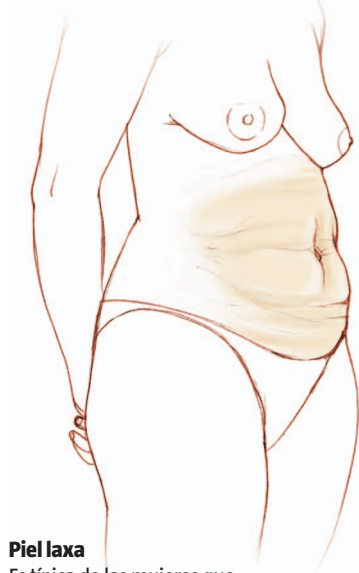
Un flotador que se expande
Signo de buen comer y beber, es de los vientres más extendidos

probióticas, que repoblan la flora bacteriana”, según Sarrión. La fruta es mejor para merendar o a media mañana. La directora de Naturhouse nos da un consejo: la piña y la papaya son dos frutas estupendas para después de comer ya que nos ayudan a digerir.

Y no debemos olvidar complementar la dieta con ejercicio combinando un deporte que queme muchas calorías (correr, nadar, hacer aerobio...) con otro que trabaje más los músculos y tonifique el cuerpo.

Otro aspecto que tener en cuenta es que debemos moderar el consumo de alcohol, puesto que contiene muchas calorías.

BARRIGA POSPARTO O FLÁCIDA



Piel laxa
Es típica de las mujeres que han dado a luz o las personas que han perdido mucho peso

Es una barriga que se caracteriza por la laxitud, en términos coloquiales, piel que cuelga. Es directamente proporcional a la respuesta del cuerpo tras una pérdida masiva de peso. Aunque no son equiparables la barriga posparto y la barriga flácida, sí guardan algunos puntos en común. En el caso de las mujeres embarazadas, explica el cirujano Vicente Paloma, “algunas tienen más alteraciones musculares ya que con el embarazo la unión entre los rectos abdominales (los responsables de la conocida tableta de chocolate) cede y las vísceras salen hacia delante, contribuyendo a formar barriga”. Este fenómeno es muy habitual en las mujeres recién paridas. “En este caso, el ejercicio físico no sirve para nada; al contrario, puede resultar contraproducente”, advierte. La única solución es, en su opinión, operar. “Se cose en

medio y se recoloca todo”. Para no llegar a este extremo lo mejor es cuidarse durante el embarazo y no sobrepasar los 11 kilos. En el caso de las embarazadas dar el pecho también ayuda a contraer la matriz y a que las vísceras se recolquen más rápidamente.

Cuando la piel ha cedido mucho no hay nada que hacer. Según Paloma, la única opción es estirar la piel con una abdominoplastia. En cambio, la doctora Alicia Merino, directora del departamento de medicina, estética y nutrición de la clínica Dermik del USP Dexeus, aplica un tratamiento que, en sus palabras, “es el único que da resultado sin pasar por el quirófano”. Es un tratamiento cosmético llamado ThermaCool, que emplea la técnica de radiofrecuencia para eliminar la flacidez. La radiofrecuencia funciona gracias a impulsos eléctricos que permiten acceder a las capas más

profundas de la dermis sin dañarla. “Actúan directamente sobre las fibras que tensan la piel (colágeno) y hacen que éstas se contraigan y aumenten, provocando el estiramiento de la piel”, relata Merino. Este sistema está validado por la Agencia de Control de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) y la CE. “Además, estimula las células para que vuelvan a fabricar colágeno durante unos siete meses”, apostilla. A partir de cierta edad (entre los 20 y los 30 años) nuestro cuerpo deja de crear fibras nuevas de colágeno, que es el sustento del tejido. Una sola sesión de unas dos horas –entre 2.000 y 3.000 euros– tiene un efecto para dos años. “No da resultado en todos los cuerpos, en quienes sí se nota es en personas entre 40 y 50 años, sobre todo mujeres que han parido, y sin sobrepeso, ya que el ThermaCool es un tratamiento para la flacidez y las arrugas”.