

TELVA

FITNESS

¿Te cuelga la tripa? Tranquila, nos pasa a todas

Si has sido madre o has tenido alteraciones de peso, la flacidez en la tripa es lo más normal



Antonio Terrón

Seamos realistas, después de los embarazos o de cambios en el peso, soñar con presumir de [tripa plana](#) es imposible. Incluso las [celebrities](#), por muy fans del gimnasio que sean, tienen flacidez (en mayor o menor medida) en su abdomen a pesar de que los retoques en sus fotos los escondan. El [ejercicio físico](#) o algunos tratamientos (como la radiofrecuencia) pueden mitigar la apariencia, señala la experta.

Entre mujeres (supongo que entre hombres también pero como yo no lo soy no lo tengo claro), hay cosas que la discreción o, quizás, la vergüenza, nos impide preguntar. Detalles que nosotras mismas nos cuestionamos en la intimidad pero que nos resulta complicado expresar en voz alta.

Una de esas 'pequeñas' e inquietantes dudas físicas (llámenme superficial) que surgen en la madurez justo cuando, presuntamente, más seguras estamos de nosotras mismas y menos nos importa el qué dirán se planteó el otro día con tanta valentía como naturalidad en la redacción. "*¿A ti, que haces tanto deporte, también se te descuelga la piel de la tripa cuando te agachas o haces ejercicios como las [planchas](#) que implican estar boca abajo?*", me preguntó una compañera.

"*¡Pues claro! Tras tres embarazos y con la edad (maravillosa) que tengo, ¿cómo no se me va a descolgar?*", respondí sin levantarme la camiseta eso sí.

"*A mí, a **Cindy Crawford** (por mucho que el autor de aquella fotografía que dio la vuelta al mundo se empeñara luego en achacar al Photoshop su resultado), a **Julia Roberts** o me atrevería decir que casi a cualquier mujer de más de 40 años que haya sido madre le pasa lo mismo*", añadí viniéndome arriba.



Esta imagen de Cindy Crawford causó por la red demostrando que incluso la top no presume de una tripa plana y tersa.
Twitter @CandiceWatts

Justo en ese momento recordé las palabras de una escultural colega televisiva a la que, por cierto, aprecio un montón que, durante una sesión fotográfica, me confesó su frustración porque, a pesar de machacarse en el gimnasio, no conseguía quitarse las *arrugillas* que le habían quedado en su abdomen (cincelado) tras dos gestaciones.

La mismísima diosa [Elsa Pataky](#) también me contó durante una entrevista que se había negado a que retocaran las fotos de su libro *Desafío Max* en las que se aprecia esa diástasis (ruptura del recto abdominal) que suele producirse durante los embarazos.

Las cosas son así. Erguidas, tumbadas, 'matizadas' por la magia de la tecnología o discretamente cubiertas por esos [leggings](#) altos de cintura tan de [Jennifer Lopez](#) que lo recogen todo tan bien, las divas lucen tripas perfectas. Pero resulta muy complicado que alguna salga indemne de las pruebas de la plancha isométrica o del [perro boca abajo yogui](#) sin que aquello se descuelgue. Es lo que hay. Así que relájate y respira.

*¿Por qué nos ocurre esto? "Porque envejecemos. Algunas zonas son especialmente sensibles al paso del tiempo, como por ejemplo el **abdomen** donde, además, en el caso de mujeres se pueden asociar los efectos de los **embarazos** que, además de favorecer la **flacidez**, producen una pequeña **diástasis de rectos**", asevera la doctora Mercedes Sáenz de Santamaría, de Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).*



¿CÓMO PODEMOS, AL MENOS, MITIGAR LA FLACIDEZ EN NUESTRO ABDOMEN?

Sáenz de Santamaría nos explica que este proceso nos afecta en tres niveles y nos aclara **cómo podemos intentar mitigar sus consecuencias**. "El plano más profundo es el músculo que con el paso del tiempo, se va atrofiando. Al ver mermado su poderío, perdemos soporte y estructura. Para combatirlo, se debe realizar ejercicio físico. Si a pesar de ello, queremos potenciar el resultado con algún tratamiento, podemos recurrir al Emsculpt: cuatro sesiones de media hora de duración, durante la cual se realizan 20.000 contracciones que tonifican, definen el abdomen y mejoran la diástasis de rectos".

El segundo sería **la capa de grasa**. "En el caso de que haya un acúmulo, se puede tratar con técnicas como el Coolsculpting que 'congela' el tejido adiposo, reduciendo el volumen de la zona tratada de forma definitiva".

Finalmente, nos encontraríamos con **la capa más superficial: dermis y epidermis**. "Ahí es **donde se hacen más evidentes los signos de flacidez**: disminuye la cantidad y la calidad de colágeno y elastina. Prevenir su aparición es inevitable, pero existen diversas opciones de tratamiento que según, cada caso concreto y zona implicada, se pueden valorar y combinar. Por ejemplo, utilizar Radiesse (hidroxiapatita cálcica), un potente inductor de colágeno reabsorbible; aplicar radiofrecuencia (la última novedad es el Accent Prime); o incluso ultrasonidos focalizados de alta intensidad (Ultherapy) que con una sesión anual mejoran el grado de flacidez".



En cualquier caso, esta doctora señala que *"realizar ejercicio físico de forma regular y llevar una dieta equilibrada (rica en proteínas que 'nutran al músculo') son los pilares fundamentales sobre los cuales podemos ayudar con determinados tratamientos según cada caso concreto"*.

Además de todo eso, ya se sabe, hay que quererse mucho y dejar de compararnos con modelos que, además de inalcanzables, no siempre son lo que parecen.