

Evitar la flaccidez frente a la pérdida de peso

LAS DIETAS PARA ADELGAZAR SUELEN PROVOCAR UNA DISTENSIÓN DE LOS TEJIDOS QUE SE TRADUCE EN FLACIDEZ CUTÁNEA TANTO EN EL ROSTRO COMO EN EL CUERPO. LA CORRECTA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL CUIDADO DE LA PIEL CONTRIBUYEN A MANTENER UN CUERPO FIRME.



En la búsqueda de la armonía corporal y las formas proporcionadas mejor algún kilo de más que un cuerpo flácido. Este es un punto en el que coinciden hombres y mujeres, porque un cuerpo admirable lo es por su forma, pero también por su firmeza.

La aparición de la flacidez en la piel es la consecuencia de la degradación de las fibras de colágeno y elastina que la sostiene.

En la mujer, el embarazo y la menopausia provocan un fuerte avance de la flacidez, en el primer caso por la gran distensión de los tejidos propio del embarazo y en el segundo por los cambios hormonales. También la vida sedentaria, las oscilaciones de peso (efecto yo-yo) y una alimentación poco equilibrada contribuyen a que la piel pierda firmeza y tersura.

Cuando hay una pérdida de peso sin control, el avance de la

flacidez es implacable. Las zonas más afectadas son las que tienen más músculo: vientre, estómago y cara interna de brazos y muslos, por eso el ejercicio físico para mantener la musculatura es fundamental.

Bajar de peso de forma saludable

Si al adelgazar no se mantienen los resultados obtenidos, los tejidos pueden sufrir la variación de peso, descolgándose y dando paso a la flacidez.

Según la **Dra. Josefina Vicario**, especialista en dietética y nutrición *“los estudios más recientes demuestran que los aminoácidos son fundamentales en la pérdida de peso eficaz y sin flacidez ya que la proteína es la responsable de degradar la grasa y sustituirla por músculo. Es la mejor forma de adelgazar endureciendo la musculatura”*. Contrariamente, *“las dietas que se basan en un aumento en la ingesta de frutas y verduras sin tener en cuenta la cantidad necesaria de proteínas, son las que repercuten en la flacidez muscular”* remarca la doctora.

Ciclo de Krebs: clave de la firmeza

Las proteínas de los alimentos son las responsables de que no se dé flacidez ya que se transforman en aminoácidos y realizan lo que se conoce como el “ciclo de Krebs”. De todas formas tal y como nos recuerda la Dra. Vicario *“no se puede seguir una dieta única en proteína, porque no sería equilibrada, incluso puede ser peligrosa. Por lo tanto es necesario añadir todos aquellos nutrientes que el organismo necesita para seguir sus procesos metabólicos naturales, tales como hidratos de carbono, minerales, vitaminas, en su justa medida”*. La ingesta de proteínas recomendada para que la musculatura se mantenga firme suele estar entre 300 y 500 grs. al día. De lo contrario la pérdida de peso comporta una pérdida de masa muscular y un aumento de agua. Los alimentos protéicos más importantes son las carnes y aves (ternera, conejo, pollo, pavo y pichón) pescados (merluza, rape, pescadilla, esturión y mero), marisco, huevos, quesos blancos (ya que los demás son demasiado grasos) y leche vegetal: soja, almendras o arroz (mucho mejor si lo que se intenta es hacer una dieta para reducir grasa).

Reafirmar desde fuera

Todas las dietas, pero especialmente las

que priorizan un efecto reafirmante, necesitan una buena dosis de ejercicio, sin que este suponga un sobreesfuerzo. Para los que no practican un deporte de forma regular, andar durante 30 o 60 minutos al día, a una marcha dinámica, activa el metabolismo y ayuda a quemar las grasas

La vida sedentaria, las oscilaciones de peso y una alimentación poco equilibrada contribuyen a que la piel pierda firmeza y tersura

acumuladas con más facilidad. También los masajes demuestran su eficacia al activar la circulación sanguínea y linfática. En nuestra higiene diaria el agua demasiado caliente o los baños prolongados también van provocando flaccidez. Finalizar la ducha diaria con la aplicación de agua fría de forma rotatoria sobre cuello, senos y piernas ayuda a fortalecer la piel y estas zonas en concreto.

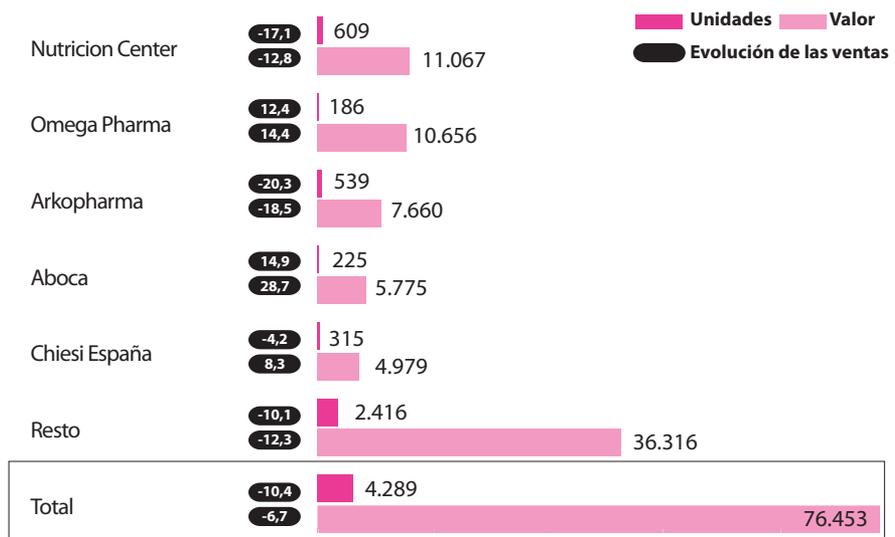
Aumentar la eficacia de la dermo-cosmética reafirmante

De la misma manera que el ejercicio físico contribuye al buen tono muscular, la cosmética específica proporciona una mayor

cohesión a la piel combatiendo la pérdida de firmeza. Exfoliar la piel regularmente y aplicar esta cosmética correctamente según la zona tratada y con constancia, mejora la eficacia del tratamiento.

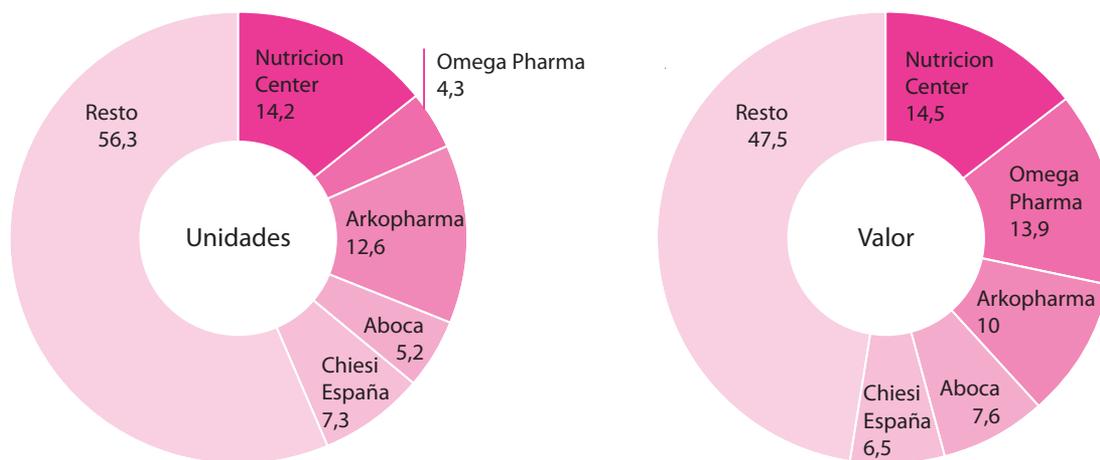
- **Rostro.** Como paso previo y para que el producto penetre mejor en la piel, calentar vigorosamente una mano contra la otra y aplicarlas sobre las mejillas, frente y barbilla calentándolas. Repetir un par de veces hasta sentir calor en el rostro. Depositar una pequeña cantidad de producto en la parte interna de la mano, y aplicarla sobre el rostro como planchándolo, sin desplazar la piel.
- **Vientre.** Aplicar el producto con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj con las dos manos sobre la barriga, desde la parte inferior hasta el estómago. Estimular con ligeros pellizcos.
- **Pecho:** Masajear el busto con las dos manos a la vez desde el esternón hacia el exterior pasando por debajo de los pechos sin llegar a la areola. Masajear también por encima del pecho, desde el esternón hacia el exterior sin llegar a la areola tres veces más. Alisar el escote dibujando un movimiento ascendente desde la zona superior del busto hacia la base del cuello.

MERCADO PRODUCTOS CONTROL DE PESO. Ventas. Febrero 2017-Marzo 2018



Fuente: IQVIA Categoría 14A Elaboración: IM Farmacias

MERCADO PRODUCTOS CONTROL DE PESO. Cuota de mercado(%). Febrero 2017-Marzo 2018



Fuente: IQVIA Categoría 14A Elaboración: IM Farmacias

Todas las dietas, pero especialmente las que priorizan un efecto reafirmante, necesitan una buena dosis de ejercicio



• **Piernas, caderas, nalgas y muslos.** Empezar en el tobillo hasta la cadera con movimientos circulares y hacia la cadera. Trabajar los glúteos dibujando círculos en toda la zona, comenzando en el interior y ampliando el diámetro del círculo acabando en las caderas.

• **Espalda y brazos.** En la espalda realizar movimientos alisantes (planchado desde el centro a los laterales) y ascendentes. En los brazos desde el codo hacia la nuca y con los nudillos realizar movimientos circulares para movilizar grasa y activar la circulación. +