

Belleza mia

1,95 € | Nº 94
FEBRERO / MARZO DE 2012

COSMÉTICA & IMAGEN

Visión de FUTURO

¿Hacia dónde va el mundo de la estética?

LOS PELIGROS DE LA DIETA DUKAN

SPAS DENTALES
LA ÚLTIMA TENTACIÓN

efecto PRIMAVERA

Descubre (la primera)
lo más nuevo en belleza

Corte al HOMBRO... *y copia a las celebrities*

MAQUILLAJE

LOS ERRORES
MÁS COMUNES
SI TIENEN
SOLUCIÓN



CANARIAS 2,10 € (SIN IVA INCLUIDO TRANSPORTE)

Mami...réxicas

Acaban de ser mamás y sólo piensan en volver a una talla de modelo en tiempo récord. **Tras la pregorexia** (obsesión con la delgadez en el embarazo) llega una nueva y peligrosa moda que alarma a los nutricionistas.

por SILVIA CAPAFONS

Si antes era la boca de Angelina Jolie o los últimos diseños de Victoria Beckham, ahora lo más copiado de estas y otras famosas (lista interminable que incluye a Gisele Bündchen, Miranda Kerr, Alessandra Ambrosio o Nicole Richie) es la acusada delgadez tras dar a luz a sus bebés. Y eso que la esposa de Pitt ha gestado a tres hijos biológicos y la *posh* cupo en las embutidas faldas tubo de su propia colección prácticamente al salir del hospital gracias a una supuesta 'dieta-sufrimiento', como ahora las llaman. La realidad es que cada vez más mujeres están tan pendientes de expulsar al bebé de su vientre como de los kilos ganados durante el embarazo.

'Pregnant in heels'

En el Upper East Side, el sector más exclusivo de Nueva York, la concentración de madres ultradelgadas tiene en vilo a los nutricionistas, que no han dudado en ponerle nombre a este nuevo trastorno: *mamirexia* (*mommyrexia*, en inglés). Es, a menudo, la consecuencia inevitable de otra disfunción sucedida en la gestación conocida como *pregorexia*: por ella se conoce a las embarazadas con un peso muy inferior al recomendable. Como ejemplo, un programa televisivo que revienta audiencias en Estados Unidos llamado *Pregnant in heels* (Embarazada en tacones), donde no ha habido más remedio que agregar la talla XS a la colección de ropa de embarazadas que su presentadora, Rosie Pope, posee en Nueva York. Como explica la doctora María José Barba, especialista en nutrición, "lo peor de esta enfermedad es que la gestante no es consciente de que mucho del peso aumentado es parte de tejidos como la placenta, fluidos y el mismo bebé, por lo que un peso demasiado bajo puede ocasionar graves daños a

Volver a la talla

¿ACABAS DE DAR A LUZ Y YA ESTÁS PENSANDO CUÁNDO PODRÁS VOLVER A ENFUNDARTE TUS VAQUEROS? LOS EXPERTOS DESACONSEJAN HACER DIETA EN LAS SEIS SEMANAS SIGUIENTES AL PARTO, ANTES DE ABANDONAR LA LACTANCIA O SI EL BEBÉ AÚN TOMA ÚNICAMENTE LECHE. DESPUÉS YA SE PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS MENOS CALÓRICOS, SIN ABANDONAR LAS PROTEÍNAS, MINERALES Y CARBOHIDRATOS NECESARIOS.

la futura mamá y al feto". ¿Sería perjudicial hacer dieta inmediatamente después de dar a luz? "Si se va a dar el pecho, sí, pues se precisa una cantidad del 10% al 20% de grasa corporal para que las hormonas actúen correctamente: si hay excesiva delgadez es posible que ni siquiera se tenga subida de leche o que se corte una vez empezada la lactancia. Si la madre opta por la artificial, sí puede ponerse a plan, siempre supervisado por un especialista". La OMS (Organización Mundial para la Salud) no aconseja perder más de un kilo por semana, y sí tomar al menos 1.500 calorías diarias en caso de amamantar. A su vez, el Instituto de Medicina de EE UU recomienda aumentar entre un 25% y un 50% los nutrientes.

Ni gimnasio... ni remordimientos

Con el deporte también hay que ser cautelosa. Como explica la experta, "siempre es bueno el ejercicio antes y después del parto, pero coordinado por un médico, que indicará la actividad en función de la condición física de la madre, el peso, la fecha de gestación y si está o no dando el pecho". Los ejercicios del suelo pélvico, en Estados Unidos un paso casi obligatorio, empiezan a tomarse en serio en España, y resultan fundamentales para reforzar el periné y evitar futuras pérdidas de orina; de hecho, los abdominales están totalmente desaconsejados hasta que la matrona o el ginecólogo comprueben que esta zona se ha recuperado totalmente. Por lo general, a las seis semanas los expertos ven con buenos ojos realizar gimnasia de mantenimiento, caminar a buen ritmo o fortalecer el abdomen.

LAS MUJERES QUE DAN EL PECHO tienen 6 cm menos de cintura que **LAS QUE OPTAN POR LA LECHE ARTIFICIAL.**



pero a menos que se esté muy acostumbrada, suelen posponer la práctica de natación, bicicleta, o *jogging*. Las pesas, igualmente, mejor dejarlas para tres semanas después de tener al bebé, sobre todo en caso de episiotomía o cesárea. El caso es que esta insana obsesión podría, además de acarrear problemas a la salud de la madre, perjudicar al bebé. Las fronteras con un trastorno tristemente famoso se difuminan y confunden. "Estos síntomas son los propios de la anorexia: en este caso hace falta un psicólogo o psiquiatra que trate el problema", añade la doctora Barba.

¿La dieta más natural?

Otro tema polémico: ¿suma o resta kilos dar el pecho, teniendo en cuenta que habitualmente se come más y, a la vez, se consume más? Pues al parecer, adelgaza. Un estudio reciente rebate la creencia de que lo mejor

para adelgazar es la lactancia artificial con el fin de retomar la dieta y el ejercicio, algo que está *out* desde que la misma Jolie o Penélope Cruz alabaran las excelencias del alimento materno. El informe, realizado con mujeres de mediana edad, explica que, pasadas varias décadas, las mujeres que habían amamantado a sus hijos tenían circunferencias de cintura 6 cm más pequeñas en promedio que las mujeres que nunca lo hicieron. Aquellas que empezaban con los desarreglos previos a la menopausia y no amamantaron tenían un 28% más de grasa en el abdomen que las que sí lo hicieron. Sin embargo, entre las mujeres que se encontraban ya dentro de la menopausia, no se hallaron diferencias significativas. ■