

ABC Gentes ^{sábado}tió

SÁBADO, 14 DE JULIO DE 2012



¡Vaya tableta!

M. BARROSO Y T. DE LA CIERVA

Son una monada... algunas. Gorditas, blandas, grandes. Tanto, que deseas posar tu cabeza allí, acurrucarte y dormirte. Son como las panzas de un oso amoroso. Nos gusta escribir sobre ellas. Qué ternura. Otras panzas, las de ellos, los hombres. Las que nos hacen ver que la curva de la felicidad no pasa por su mejor momento. Ni la suya ni la nuestra. Porque nada es comparable —con perdón— a la felicidad que sentimos las mujeres al estudiar los abdominales de «los otros»: llámese Hugh Jackman (qué burrada), Balotelli (qué tableta, ayyy...) o Casillas («esa V, esa V, sí»). No se siente lo mismo que al ver —sí es que los ves— a tus compañeros de playa. Y, sin ánimo de ofender, las sensaciones cambian. Bueno, ya que ellos envejecen más tarde, que se preocupen por lo menos de su tripa. Como nosotras de muchas otras cosas. Nos permitimos el pequeño lujo de indicarles cómo deben cuidarse.

Los cúmulos de grasa sienten atracción —fatal— por el abdomen masculino y se instalan sin piedad. Es culpa de los genes. El paso de los años no perdona y en los hombres su almacén de grasa es la tripa. Casi el 50 por ciento de ellos reconoce —y con mucho ahínco— que es la parte de su cuerpo que cambiarían y algunos están acomplejados. Que no se preocupen. Lo importante es que no se convierta en un problema de salud. Mientras tanto, para evitar que la carne se desplace

por donde no debe, hay que atacar mediante una estrategia realista basada en las recetas consabidas: una dieta equilibrada, ejercicio físico y el apoyo añadido de los productos cosméticos (cada día mejor formulados) creados por y para los vientres rollizos masculinos.

«El problema se agrava en esta zona porque los hombres no tienen capacidad de acumular grasa en los muslos o en las caderas como nosotras», dice la doctora María José Barba, experta en dietética y nutrición (www.doctorabarba.com). «Si engordan es porque comen mal y más de la cuenta. Normalmente se exceden con los hidratos de carbono que se acumulan en el abdomen en forma de grasa. Lo idóneo es una dieta rica en proteína porque así el hombre, que necesita energía rápida, al no tenerla en la alimentación la coge de su propio organismo para quemarla y obtenerla de nuevo. Y olvidarse del alcohol y la cerveza». Misión... ¿posible?

Batalla contra la pereza

En cuanto al ejercicio, lo que no es una afición de los maestros barrigueros, hay que hacer abdominales —que endurecen los músculos— y ejercicios de piernas, que son los que de verdad gastan calorías. ¿Pereza o tableta? Nosotras lo tenemos clarísimo. «Esa V, esa V, sí». Si no lo consigue, acuda a un cirujano plástico. Un 18 por ciento de los pacientes varones que se someten a una cirugía estética es para reducir abdomen. «Depende del paciente se elige una técnica u otra. La liposucción es ideal si presentan rodetes gra-



Abdominales de infarto

Balotelli (arriba) y el actor Hugh Jackman no tienen ningún reparo en lucir su tripa, muy trabajada, en cuanto tienen una oportunidad

«sos en la cintura y abdomen», indica el doctor Julio Millán, director del Instituto de Cirugía Estética de la Clínica Ruber de Madrid (tel. 91 406 96 75). «Si también hay exceso de piel, se recurre a la técnica de la abdominoplastia. Y si el paciente quiere, se raspa la dermis con la cánula para conseguir retracciones de la piel que simulan las famosas chocolatinas, tan demandadas por los hombres».

Pues esto es todo. Que es mucho. No hay excusa. Ha llegado su hora.

