

Esos molestos flotadores: qué los causan y cómo eliminarlos

12/09/2021

Son persistentes a la dieta y a los ejercicios, y cuenta la leyenda que el uso de pantalones de cintura baja fomentó su crecimiento. La acumulación de grasa en la parte baja del abdomen y alrededor del hueso coxal, conocida comúnmente como flotadores, también está presentes en personas más delgadas. Esta disposición de la grasa suele acumularse por falta de actividad física o por una alimentación poco balanceada, aunque también se debe a un alto porcentaje genético y hormonal.

«Es bueno recordar que estos cúmulos de grasa son las reservas de nuestro organismo. En la antigüedad eran un mecanismo de protección para las épocas de hambruna. Los tiempos cambiaron, pero la genética queda. Por eso, aún el organismo tiende a acumular grasa en esas zonas puntuales y cuesta tanto combatirla», explica la doctora María Rolandi Ortiz, médica cirujana, especialista en Medicina del Deporte y directora de Ro Medical Art.

Y dice que, normalmente, las mujeres tienen el reservorio de grasa localizada en el pantalón de montar, pero algunas la concentran en el abdomen y cintura porque tienen sobrepeso o por una disposición de la grasa más «androide» o masculina.

¿Influye la alimentación?

El objetivo es lograr un plan de alimentación sostenido en el tiempo para ayudar a reducir la grasa localizada. La dieta debe ser súper estricta, con las calorías apropiadas. Los que comen en exceso, porque no queman las calorías consumidas, o los que comen poco, porque eso genera más grasa. El cuerpo toma la falta de alimento como estrés y realiza más reservas como combustible para generar energía. Cuanto menos comemos, más engordamos, por eso las dietas de hambre jamás resultan.

Se recomienda consumir cinco porciones de vegetales y frutas

al día, y cereales y granos integrales porque son una fuente de energía de alto rendimiento y aportan fibras, minerales y vitaminas del grupo B. Ordenar las comidas y no saltarlas. Evitar el picoteo fuera de hora o las ingestas por la noche. Consumir cinco porciones de vegetales y frutas de colores variados al día. Consumir una proteína magra en cada comida. Elegir alimentos que den saciedad. Evitar las bebidas alcohólicas y con alto contenido de azúcar. Minimizar la cantidad de grasas saturadas, como fiambres, embutidos, frituras y fast food.

¿Con qué ejercicios físicos pueden combatirse?

La clave está en aumentar la intensidad de los ejercicios aeróbicos. Para lograr buenos resultados, lo ideal es realizar al menos 30 minutos de práctica, 4 a 5 veces por semana. Recomiendo natación, remo o running, que ayudan a quemar calorías en forma uniforme. También las caminatas o el baile. Además, este tipo de ejercicios mejora la salud cardiovascular, los niveles de colesterol y de azúcar en sangre, alivian el estrés y mejoran el sueño.