

5,95 €  
ESPANA  
JULIO  
2023

# VOGUE

©

ESPAÑA

1, 2, 3...  
SPLASH  
*La moda que  
vino del agua*

MÚSICA EN  
LIBERTAD  
*Las voces  
LGTBIQ+  
que agitan  
la escena*

# OLA DE CALOR

# ZONA CERO

*El abordaje integral del cuidado del ABDOMEN como centro de gravedad conectado con la forma física, la SALUD y las EMOCIONES va más allá del plano puramente estético. ANA MORALES explora este camino consciente y holístico con la ayuda de varios expertos.*

# U

n abdomen sano no tiene por qué estar plano. O sí. Todo depende. Su bienestar y estética dependen de muy diversos factores que van más allá de la clásica fórmula ejercicio/alimentación baja en grasa/tratamientos. Su cuidado adquiere una dimensión holística en la que la salud digestiva juega un papel fundamental. Atrás quedaron los maratones de abdominales con el objetivo (a veces irreal) de lograr un *core* ultratonificado. O las dietas restrictivas para eliminar la grasa sin tener en cuenta otros factores más allá del estético. El intestino es el segundo cerebro y cuidar su salud es el punto de partida de un abordaje integral en el tratamiento (y embellecimiento) de la zona central del cuerpo. “Entre los motivos de consulta encontramos pacientes en normopeso que se preocupan por diferentes alteraciones estéticas como pueden ser la grasa abdominal localizada, distensión o hinchazón abdominal, inflamación, aumento de gases, malas digestiones o alteraciones en el tránsito intestinal. En el abordaje 360° de esa zona estudiamos todas las posibles causas de estas alteraciones y todas tienen en común un origen en el equilibrio de la salud digestiva. Para tener una tripa estéticamente óptima, además de realizar tratamientos médicos dirigidos a la lipólisis y ejercicio de forma regular, es necesario hacer modificaciones en la dieta para man-



## POR DENTRO Y POR FUERA

El cuidado holístico del vientre –que también se ve afectado por los vaivenes hormonales– incluye cremas nutritivas (la hidratación es la base de la elasticidad), rituales *detox* y cosmética oral.

1. Gel Bain aux Plantes Tonic, de CLARINS.
2. Loción Satin Body, con karité y té blanco, de MARY KAY.
3. Suplemento Purity Holistic Complex, de CLINIQUE LA PRAIRIE.
4. Gel lipo-reductor, de LPG.
5. Fórmula Pre-Post Probiotic, de KOBHO LABS.
6. Aceite Vientre Plano Intensive, de E'LIFEXIR.
7. Concentrado reafirmante Firm Complex, de GERMAINE DE CAPUCCINI.
8. Crema de vientre para aliviar malestares hormonales, de GLOW BOTANICA.

tener la salud digestiva”, explica la doctora Mar Mira, coordinadora de Clínica Mira + Cueto. Dicho en otras palabras –las de la nutricionista Leticia Carrera, directora de Centro Felicidad Carrera–, “si cuidamos la salud intestinal podemos perder volumen y peso con más facilidad”. Se trata, como apunta la *coach* nutricional Cristina Barrous, de derribar el concepto del vientre plano: “La forma de nuestro abdomen puede no ser plana por una cuestión fisiológica y anatómica”, explica. Y cambiarlo por el de vientre sano. Y eso derivará también en una mejora de su aspecto. En ese periplo por procurar tener digestiones sabias, los buenos hábitos suman. Es cierto que la digestión es un proceso complejo que puede alterarse por razones que van más allá de las buenas *praxis* –el estudio del microbioma ayuda a encontrar explicación a muchos desarreglos–. Pero hay gestos que favorecen la salud intestinal y, a su vez, la reducción de grasa abdominal.

“El eje intestino-cerebro es una carretera de doble sentido que une ambos órganos: la calidad de las digestiones y de la alimentación va a impactar en las emociones, en el cansancio y en la concentración. Y, al mismo tiempo, la calidad de las emociones va a impactar en los procesos de digestión”, apunta Barrous. A lo que la doctora Mira añade otro dato que conecta estética, bienestar y emociones: “El 70% de la serotonina se sintetiza en el intestino”. Por tanto, quitar todo aquello que no suma al bienestar intestinal como azúcares, ultraprocesados y cereales refinados, es tan necesario como sumar aquello que le hace bien. Por un lado los prebióticos en forma de fibra (frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales), y los probióticos que tienen microorganismos beneficiosos para el estómago (encurtidos, kéfir o kombucha, entre ellos). En este viaje hacia un abdomen sano y bonito, no se puede olvidar el ejercicio físico consciente que, además de fortalecer, cuida la postura –bienvenidos sean disciplinas como el *barre*, yoga o pilates–. Ni tampoco la eficacia de la nueva generación de tratamientos. “*Transform* de Inmode, por ejemplo, reduce grasa abdominal, tensa la piel para corregir la flacidez y tonifica el músculo. Son protocolos efectivos, pero la inflamación debida a problemas digestivos no se puede tratar con tecnología sino con hábitos saludables”, concluye Carrera.