

Contorno corporal: cómo modelar la figura desde los métodos no invasivos y la dieta

El remodelado del contorno corporal es uno de los grandes grupos de tratamientos que la medicina estética ofrece a sus pacientes, combinados o sustituyendo a la liposucción quirúrgica. En este campo, la dieta tiene también un destacado protagonismo.

Un remodelado corporal seguro y efectivo es una de las demandas más comunes de los pacientes en medicina estética, más aún cuando casi el 40% de la población adulta en España padece sobrepeso. Existen soluciones no invasivas cada vez más efectivas para el abordaje de la grasa localizada, la celulitis y la flacidez, que complementan y a veces sustituyen a la liposucción. A estos tratamientos puede unirse con éxito la intervención a través de la dieta, de modo que se consiga un resultado completo.

Métodos no invasivos de remodelado corporal

La **Dra. Montse Planas** es la responsable de la Unidad Láser de Clínica Planas. Desde su amplia experiencia en aparatología médico-estética, explica que “actualmente podemos destruir las células de grasa mediante ultrasonidos focalizados sin afectar a vasos ni nervios. En Clínica Planas utilizamos una innovadora tecnología de remodelación corporal que elimina la grasa localizada mediante ultrasonidos focalizados no térmicos: su tecnología licúa la grasa y la transforma en triglicéridos, que, a través del torrente sanguíneo, llegan al hígado y el riñón, donde se metabolizan y eliminan”.

La experta añade que “se trata de una técnica no invasiva que no produce infla-

mación, dolor ni hematomas. El tratamiento permite acabar con la grasa subcutánea, que no responde a dieta ni ejercicio, sin necesidad de pasar por el quirófano. Es recomendable para personas de un peso normal (con un índice de masa corporal de entre 20 y 30) y que tengan grasa localizada en una parte determinada del cuerpo, que suele ser abdomen, cartucheras, muslos, flancos o la parte interna de rodillas y piernas”.

Tratamientos de apoyo

La doctora apunta que “se deben realizar tres sesiones, con un intervalo de 15 días de descanso entre ellas, para obtener resultados satisfactorios”. Una vez perdida esa grasa, la Dra. Planas indica que “en la Clínica solemos recomendar un tratamiento de radiofrecuencia para tensar la piel tras la reducción de volumen y conseguir así la imagen deseada. Cabe remarcar que el tratamiento acaba con la grasa localizada, pero no combate la laxitud ni la celulitis”.

Para tratar estos inestetismos, la **Dra. Elena Soria**, médico estético de Clínica Menorca, apuesta por radiofrecuencia combinada con vacumterapia, LPG®, presoterapia y gimnasia pasiva. La doctora explica que “la radiofrecuencia sirve para combatir la flacidez. Actúa calentando la dermis de la piel de modo que estimule el fibroblasto para fabricar colágeno. Empleamos un equipo que



Arriba izda:
Dra. Monstserrat Planas
Arriba dcha:
Dra. Montserrat Ponga
Abajo: Dra. Elena Soria

lo combina con vacumterapia, un masaje en ventosa que succiona la piel y, a través del drenaje linfático, ayuda a eliminar líquidos y a romper los tabiques de la piel que hacen los hoyitos”.

En cuanto al LPG®, indica que “está indicado para remodelar el cuerpo, mejorar el contorno, drenar y tratar la flacidez. Combina tres movimientos: ondulado -que se aplica al principio y al final del tratamiento-, en espiga -pensado para tratar las zonas afectadas por la celulitis-, y en forma de ocho -ideal para suavizar el tejido de las zonas celulíticas-. Se utiliza en todo el cuerpo, fundamentalmente en brazos, abdomen, cadera, muslos, rodillas, pantorrillas y tobillos”.

La Dra. Soria define la presoterapia como “un drenaje linfático mecánico que reduce volumen, actúa sobre la celulitis y favorece la circulación sanguínea. Alivia el dolor en los miembros inferiores, ocasionados por el embarazo, la obesidad, la retención de líquidos y la celulitis, y se puede aplicar en piernas, brazos y vientre. Es muy bueno combinado con el masaje de drenaje linfático manual”.

Finalmente, la gimnasia pasiva “estimula la formación de masa muscular y activa la circulación sanguínea. Está indicada para combatir la flacidez, ya que la tonificación muscular define y modela la figura; como complemento para tratamientos de adelgazamiento, en los que el ejercicio es funda-

CELLU M6 ALLIANCE, ALIADO EN REMODELACIÓN CORPORAL

La técnica endermologie®, de la mano del equipo **CELLU M6® ALLIANCE ESTHETIC MEDICALE**, permite al médico mejorar la experiencia del paciente en diferentes intervenciones, así como optimizar el proceso médico y agilizar la recuperación.



El equipo dispone de programas específicos ‘pre’ y ‘post’ en liposucciones, criolipólisis, abdominoplastia... Todos están programados para hacerse antes, el mismo día de la intervención, a la semana y en las posteriores visitas de seguimiento. Con estos protocolos se mantienen y mejoran los resultados obtenidos por la intervención y se tratan los posibles efectos secundarios de las cirugías: hematomas, cicatrices, fibrosis, edemas, etc.

CELLU M6® ALLIANCE ESTHETIC MEDICALE también puede utilizarse de forma autónoma para tratamientos de remodelación corporal, reducción de volumen, reafirmación y obesidad. Su técnica endermologie® ha demostrado ampliamente su eficacia a través de estudios científicos en los últimos 30 años.

La tecnología en que se basa es la estimulación mecánica de la piel en superficie para reactivar los procesos fisiológicos naturales. **CELLU M6® ALLIANCE ESTHETIC MEDICALE** se basa en una sinergia de tecnologías patentadas gracias al movimiento de la válvula motorizada combinada con la aspiración secuencial y el rodillo. Sus distintos cabezales específicos y su pensada programación garantizan resultados seguros e indoloros.

mental; y como ayuda en los tratamientos anticelulíticos, porque activa la circulación, mejora la tonificación y favorece el drenaje linfático”, explica.

Cuidados alternativos al tratamiento médico

Para completar esta mejora de la figura, la Dra. Soria destaca la importancia de la dieta: “para la piel es fundamental beber mucha agua, comer poca sal y vigilar la procedencia de las grasas, no comer en exceso y evitar las dietas con efecto rebote que acentúan la flacidez”.

La experta añade que “también es muy importante no olvidar la ingesta de proteína diaria. En la dieta hay que incluirla en el desayuno, la comida y la cena. Son proteínas los lácteos, la carne, el pescado, el jamón, los huevos y el pollo. Para mantenerse delgados, muchos pacientes cenan solo verdura o fruta, sin incluir ninguna proteína, cuando lo mejor es combinarlas”.

Una dieta adaptada al objetivo

No en todos los casos, pero sí en muchos, el interés por el remodelado corporal va unido al deseo o la necesidad de perder peso. Escogiendo adecuadamente la dieta, se puede, además de disminuir el volumen, contribuir a una remodelación de la figura.

La **Dra. Montserrat Ponga** es especialista en Medicina Interna, Máster en Medicina Estética por la UAB y en Medicina del Envejecimiento por la UPV. Explica que “cualquier dieta con la que consigamos una pérdida de grasa nos puede ayudar a remodelar el contorno corporal. Es muy importante que nos dirijamos a la grasa, ya que no es lo mismo perder grasa que números en la báscula: lo importante no es el número de kilos, sino su composición, y tampoco es lo mismo perder peso a expensas de la masa muscular que de los depósitos de grasa”.

Respecto a la dieta idónea para estos casos, la Dra. Ponga indica que “nos encontramos ante una multitud de inconvenientes que hacen muy difícil la consecución del objetivo marcado: sensación de hambre, cansancio, aburrimiento, inestabilidad del estado de ánimo, lentitud en los resultados... La dieta proteinada consigue rapidez de pérdida de volumen corporal, ausencia

de hambre y cansancio, variedad y buen estado de ánimo”.

Otra ventaja importante que cita es que “dado que la dieta proteinada nos permite utilizar la grasa contenida en los tejidos como energía, sus beneficios en la remodelación del contorno corporal son deducibles, máxime teniendo en cuenta que la masa magra, responsable de la definición de la silueta, queda preservada. No es una dieta para perder grasa de una zona específica del cuerpo. Eso no existe. Pero siempre perderemos más volumen graso de las zonas de mayor volumen”.

Definición de dieta proteinada

La Dra. Ponga explica que “la dieta proteinada es una dieta de bajo aporte calórico en la cual el aporte de proteínas está específicamente adaptado a los requerimientos del organismo, pero con un aporte mínimo de hidratos de carbono y grasas. La ingesta de proteínas se ajusta a 0,8-1,2g/Kg peso ideal, con el objetivo de cubrir las necesidades mínimas del organismo y proteger el mantenimiento de la masa magra”.

La doctora añade que “las proteínas se ingieren principalmente a través de productos que contienen proteínas de alto valor biológico, de cara a garantizar las funciones fisiológicas del organismo. El aporte de hidratos de carbono debe ser inferior a 50 g/día, lo que nos asegura la entrada en cetosis del organismo”.

La Dra. Ponga define la cetosis como “la aparición de cuerpos cetónicos en sangre, que son el producto de deshecho generado por la degradación de las grasas de los tejidos de reserva para poder obtener energía, como respuesta a aportes de hidratos de carbono menores a 100 g/día. Estos cuerpos cetónicos son liberados principalmente por orina, sudor y saliva”.

“En este tipo de dieta, el aporte de lípidos debe ser a expensas del consumo de 10 g de aceite de oliva al día, ya que es la cantidad mínima requerida para mantener

el normofuncionamiento de la vesícula biliar, evitando, de esta forma, las coleditiasis. Es necesario aportar una suplementación de vitaminas y minerales (Na, K, Ca, Mg y vitaminas del grupo B) así como ácidos grasos omega 3 para cubrir los requerimientos del organismo”, añade.

Precauciones

La experta apunta que “este tipo de dieta solo debe ser prescrita por un médico específicamente formado para su manejo. Todo tratamiento médico, y una dieta lo es, tiene sus indicaciones y sus contraindicaciones, existiendo patologías que, si bien no son contraindicaciones absolutas, pueden obligar al médico a realizar adaptaciones individuales”.

En este grupo con consideraciones especiales se encuentran: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 (en la de tipo 1 está totalmente contraindicada), hiperlipidemia, etc. “En estos casos, tras un análisis específico, es el médico quien debe dar indicaciones y suplementación específica a cada paciente para evitar posibles efectos adversos”, apunta.

“Asimismo, el paciente está obligado a cumplir fielmente las indicaciones de su médico. No debe consumir más proteína de la indicada y no debe eliminar o añadir suplementación a su criterio sin consultar previamente” afirma.

Actividad física y tratamientos no invasivos

La Dra. Ponga explica que “en la dieta proteínada se recomienda la realización de actividad física adaptada a las características individuales de cada paciente. Inicialmente basta el paseo, la natación, la bicicleta suave... y progresivamente se irán realizando ejercicios de tonificación muscular, no sólo para favorecer el remodelado del contorno corporal, sino para mantener la masa muscular íntegra. Asimismo, si durante el periodo de dieta realizamos tratamientos médicos estéticos coadyuvantes orientados a ayudar a la reducción de una zona corporal concreta, conseguiremos una mejoría estética localizada”.

APORTE PROTEICO PARA PERDER PESO MANTENIENDO LA MUSCULATURA

Cuando buscamos un tratamiento que ayude a perfilar el contorno corporal, siempre contamos con dos premisas: disminuir el volumen y mantener la tersura del tejido. Para evitar la flacidez son importantes dos aspectos: mantener la musculatura de la zona y alimentar/nutrir correctamente la piel, con el fin de que se adapte al nuevo volumen. De ahí la importancia de una alimentación rica en proteínas.

Qué proteínas elegir

En primer lugar debemos considerar que las proteínas animales parten con desventaja: sólo el huevo y la leche contienen todos los aminoácidos en cantidades adecuadas

y el resto de las proteínas, con índices químicos menores, son parcialmente incompletas. Las proteínas animales, además, contienen grasas. Dosificarlas no es fácil si queremos ser rigurosos en la cantidad.

Podemos optar por preparados de proteína procedentes de la leche, de la soja, del huevo y de otros cereales, que deben cumplir una serie de requisitos:

- **Ser de alto valor biológico:** índice químico cercano a 100 (un I.Q. mayor puede ser perjudicial y facilitar la evolución de ciertos tipos de cáncer como el de colon).
- **Tener una cantidad de proteínas “medible”:** la mejor es 15 g por ingesta, ya que la digestión de la proteína por parte de nuestro cuerpo es de unos 12 g por hora. Será mejor una proteína predigerida, pero no indispensable.
- **Tener un bajo contenido en carbohidratos:** teniendo en cuenta que para mantener una situación de cetosis estable se requieren menos de 30 g de glúcidos absorbibles por día en la mujer, los preparados de proteínas no deberán tener más de 4 g de glúcidos absorbibles por ración.
- **Tener una cantidad de grasa muy baja:** Se recomienda que no superen los 2 g por ración.



Dr. Agustí Molins
Médico Consultor de Dieta Proteínada