



PAÍS: España
PÁGINAS: 1-3
TARIFA: 81355 €
ÁREA: 2289 CM² - 265%

FRECUENCIA: Mensual
O.J.D.: 139396
E.G.M.: 716000
SECCIÓN: SUPLEMENTO



► 14 Mayo, 2017



EL MUNDO ZEN

CUERPO MENTE BIENESTAR

Nº 83.
14 DE MAYO
DE 2017

NO HAGA DE LA 'OPERACIÓN BIKINI' UN SALTO AL VACÍO

NO SE EMPEÑE EN
INTENTAR LOGRAR EN
SEMANAS LO QUE NO HA HECHO
EN TODO EL AÑO. SÍ
PUEDE MEJORAR SU ASPECTO
Y LE CONTAMOS CÓMO

••
POR GEMA GARCÍA
MARCOS

Imagen de 1940 de una mujer en el aire. FOTO BETTMANN



► 14 Mayo, 2017



QUE NO LE TOMEN MÁS EL PELO CON LA 'OPERACIÓN BIKINI'

Es imposible lograr en unas semanas lo que no ha hecho durante todo el año, pero le explicamos cómo lucir su mejor versión

POR GEMA GARCÍA MARCOS
FOTOGRAFÍAS: SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL



Consiga una tripa plana en unos pocos días. Eleve los glúteos sin apenas moverse. Marque abdominales mientras duerme. Descubra los entrenamientos con los que quemarán la grasa de las cartucheras... ¡en cinco minutos! Queda inaugurada oficialmente la temporada de las promesas más ridículas, ésa en la que muchos se aferran a los regímenes milagrosos y el ejercicio –sin planificación– como si fueran los únicos salvavidas en medio del océano.

Cual niños en la noche de Reyes, necesitan creer que unas pocas semanas de *cuidados intensivos* remediarán lo que no han hecho durante todo el año (o toda una vida). Se dejan la piel en el gimnasio, ayunan y se atiborran de pócimas pseudomágicas en lugar de abrir los ojos para asumir, de una vez por todas, que la única *operación bikini* que funciona en realidad es la *operación maravilla*, menos

tonterías y más *zapatilla*. Si ese es su caso, que sepa que en ZEN no le vamos a vender la moto. Es físicamente imposible que marque *six pack* en 100 días, a no ser que tenga la voluntad de hierro de Javier Cid, periodista de EL MUNDO que el año pasado consiguió quedarse hecho un figurín gracias al entrenamiento y la dieta que le marcaron Martín Giacchetta, entrenador personal, y su equipo. Si empieza hoy mismo, y persevera, probablemente lucirá tipazo... ¡en verano de 2018! Así que sea práctico y esfuércese en obtener la mejor versión de sí mismo sin esperar grandes cambios. Porque, ya sabe, sólo viven de ilusiones...

MÁS MÚSCULO

¿Cuál es nuestro planteamiento? Olvidese de machacarse con agotadoras sesiones de ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, nadar...). Si quiere mantener la báscula a raya, bajar de peso o simplemente quedarse como está,

lo que tiene que hacer es caminar, moverse un poco más y... ¡ponerse cachas! «Nos obsesionamos con perder kilos cuando lo que deberíamos hacer es concentrarnos en ganar masa muscular», explica José Vidal, responsable de Fitness y Fisioterapia de Sha Wellness Clinic (Alfáz del Pi, Alicante). ¿Por qué? «El músculo no sólo tiene una función estructural, también desarrolla una importante actividad endocrina: participa en el lanzamiento al torrente sanguíneo de ciertas hormonas que repercuten en el gasto calórico». Es decir, cuanto más musculado esté, más calorías consumirá, incluso en reposo.

A diferencia de los entrenamientos que se han puesto ahora tan de moda que inciden en la potencia y velocidad (*hiit*) como supuestos *quemagrasas*, Vidal recomienda «inducir un cambio metabólico en el organismo, a través del fortalecimiento de la masa muscular». De esa manera,

●● ¿ESTÉTICA O SALUD?

Según proclama la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se ha doblado en todo el mundo desde 1980. En 2014, más de 1.900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Ese mismo año, 41 millones de niños menores de cinco años padecían este mismo

problema. La mayoría de la población mundial vive en países donde el exceso de peso se cobra más vidas que la insuficiencia ponderal (estar por debajo del peso que se considera saludable). Las consecuencias para la salud de esta auténtica locura alimenticia son terribles: enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;

diabetes; trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante) y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). ¿Todavía no está lo suficientemente alarmado? Tome nota: en 2030, si la cosa no mejora, Europa se enfrentará a una epidemia de obesidad, según afirma la OMS. Esto quiere decir que dos de cada tres

europes será obeso y España se encuentra entre los países donde se espera un incremento más bestial de estos problemas.

España. Según los datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), un 16,6% de la población española padecía obesidad en 2011, un índice muy por encima del 8,8% que se registraba en 1993 y del 13,3% de 2003. El dato es ligeramente superior a la



► 14 Mayo, 2017



Fernando Esteso, en un fotograma de 'Pepito Piscinas'.

conseguiremos que «esa hora de ejercicio que hacemos afecte a las 23 restantes del día, que nuestros músculos sigan tirando de energía mientras estamos sentados, durmiendo, etc».

Porque intentar perder peso sin ganar masa muscular es uno de los grandes errores que cometen aquellos que se pasan la vida luchando contra la báscula: «Es un círculo vicioso. Adelgazan sin tonificar con rutinas cardiovasculares muy intensas. A medio plazo es peor porque, al perder tamaño muscular, se ve reducida su función endocrina y ganan peso con más facilidad».

La prueba más contundente de que esto es así la tenemos delante de nuestras propias narices. ¿Por qué a los 20 años comíamos de todo sin engordar y a partir de cierta edad cualquier cosita de nada nos hace brotar el michelín? «Porque,

El planteamiento debe ser buscar una pérdida de volumen en general porque la reducción en una sola zona es uno de los grandes mitos del 'fitness'

pasados los 30, comenzamos a perder masa muscular, que es la que tira de nuestras reservas de grasa». Esta penosa realidad explica uno de los grandes misterios de la humanidad: ¿por qué no estoy igual si peso lo mismo? «Pues porque sus kilos de antes eran de músculo y ahora se han convertido en grasa». Una lástima, pero todo tiene remedio en esta vida. O casi todo.

TRIPA Y CULO

Con los pies bien plantados sobre la tierra, el responsable de Fitness y Fisioterapia de Sha Wellness Clinic propone una *operación bikini* absolutamente realista: «Empezaríamos por una primera fase –de unos dos meses de duración– de acondicionamiento general en la que trabajaríamos fuerza/resistencia (ver tabla propuesta por José Vidal), tres días a la semana. Luego potenciaríamos la fuerza estructural (con pesas) y terminaríamos por entrenar la velocidad y la potencia», explica.

¿Qué hacemos con las grandes obsesiones de esta época: estómago, en el caso de los hombres; tripa y trasero, en el de las mujeres? «¡Olvidarnos de ellas! El objetivo debe ser buscar una pérdida de volumen en general porque la reducción en una sola zona es uno de los grandes mitos del fitness. Por más que nos empeñemos en tonificar un punto localizado, no vamos a quemar la grasa localizada».

media más actual de la OCDE, situada en un 15,5 %. Y la tendencia ha seguido preocupantemente al alza. En 2016 se hizo público que el 39,3% de la población española de entre 25 y 64 años padece sobrepeso y un 21,6% es obesa, según una investigación –*Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015*– realizada por la Sociedad Española de Cardiología (SEC) sobre datos

facilitados por el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE). Se considera sobrepeso valores de índice de masa corporal igual/superior 25 y obesidad, índice de masa corporal igual/superior 30. La obesidad abdominal se tipificó para valores de cintura > 102 cm en varones y > 88 cm en mujeres. El informe pone de manifiesto que la prevalencia de sobrepeso es más elevada en hombres que en mujeres. Así, entre los varones, el peso aumenta en el grupo de 25-



SENTADILLA CERRADA.

El ejercicio ideal para tonificar glúteos y piernas. ¡Cuidado con las rodillas!



SENTADILLA ABIERTA.

Si tiene poco tiempo, incide en la zona inferior porque es donde la masa muscular es mayor.



SUBIDAS A ESCALÓN O SILLA.

Utilice siempre una base estable para subir y bajar como si fuera una escalera.

En cualquier caso, y siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Vidal aconseja realizar «50 minutos de ejercicio moderado semanales: 30-60 minutos de actividad moderada, cinco días a la semana o 20-60 minutos de vigorosa tres días. Y no sobrepasar los 300 minutos».

La dieta obviamente juega un papel esencial en esta misión casi imposible de afinar nuestra silueta en un tiempo récord: «Es fundamental restringir las calorías y que las que consumamos sean de mucha calidad (ver página 4). Si lo hacemos y, a la vez, aumentamos el gasto de energía, lograremos perder peso de una

forma gradual», concluye. Así que ya sabe, que no le tomen el pelo. Los milagros no existen. Eso sí, siempre le quedará la opción –bastante recomendable– de aprovechar la excusa de la *operación bikini* para arrancar de una vez por todas y adoptar un estilo de vida más saludable.



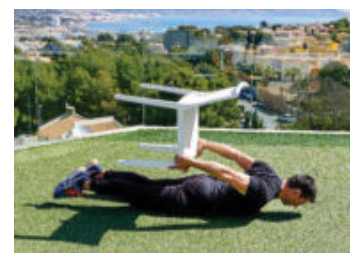
PLANCHAS.

Trabaje su abdomen con isométricos. ¡Ojo! Busque siempre un apoyo estable y seguro.



PIERNAS ELEVADAS.

Seguimos con el tren inferior, en esta ocasión con la parte posterior de los muslos.



EXTENSIÓN DE TRONCO.

Boca abajo, fortalezca a tope tronco, pectoral, hombro y tríceps.

Islands Baleares (10,5%), Cataluña (15,5%) y País Vasco (16,8%).

Panorama escalofriante. Convertida ya en la pandemia no infecciosa más amenazante a la que se enfrentan los gobiernos, la obesidad no es más que el resultado de una dieta poco saludable y un sedentarismo atroz. Con todos estos datos sobre la mesa, si lo que más le preocupa es cómo le quedará el bañador, es que algo va muy mal.

34 años, seguido por de 35-44 años; mientras que entre las mujeres se incrementa con los años. ¿Quiere calcular su índice de masa corporal? Divida su peso entre su altura en centímetros multiplicada por dos.

Por comunidades. Las tasas de obesidad más altas se detectan, según este informe, en el Principado de Asturias (25,7%) y en Galicia (24,9%), seguidos de Andalucía (24,4%). Por el contrario, las más bajas se observan en

