



10 recomendaciones para reducir tu cintura en 30 días

Seguir una dieta baja en calorías, e incluso practicar yoga, podrían disminuir tres centímetros de talla de vestimenta.

La cintura, esa parte del cuerpo que preocupa a muchos a la hora de hacer dieta, sobre todo a las mujeres, siempre se ve perjudicada por unos kilos de más. Y, combatir el exceso de grasa para reducirla en poco tiempo, se transforma en una batalla.

“Al llevar una vida sedentaria y una alimentación no saludable, la ingesta de grasa se acumulará directamente en el abdomen, deteriorando la silueta y dañando la autoestima de la persona”, dice Carla Novoa, nutricionista del Consultorio del Adulto del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una cintura adecuada debe ser menor a 88 centímetros en el caso de las mujeres, e inferior a 102 en los hombres. De lo contrario, aumentaría el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas (diabetes) u obesidad en la persona.

Asimismo, la clave para reducir una cintura en corto tiempo está en mantener una dieta saludable, baja en calorías, y en la práctica de ejercicios para el abdomen. Carla Novoa entrega 10 recomendaciones:

- Dieta: Reducir el consumo de carbohidratos (pastas, arroz) y reemplazarlos por vegetales. Disminuir los alimentos ricos en grasas y azúcares (frituras, gaseosas, alcohol).
- Evitar el hambre: Comer cantidades pequeñas cada tres horas, tales como alimentos sanos y nutritivos (cereales, yogurt dietético sin azúcar). Esto acelerará el metabolismo y se almacenará menos grasa en el abdomen.
- Beber agua antes de comer: Ingiera un vaso antes de cada comida. Ayuda a saciar el hambre, por lo que se comerá menos de lo que se tenía presupuestado.
- Aumentar el consumo de proteínas: Calman el apetito y otorgan niveles altos de energía (leche descremada, quesillo).
- Comer lentamente y masticar bien.

- Aumentar el consumo de fibra dietaria (quínoa, linaza, chía).
- Evitar grasas saturadas: Prefiera el consumo de grasas insaturadas como el pescado blanco, aceite de oliva, palta y frutos secos.
- Ejercicios de abdomen: Ayudan a tonificar los músculos, permitiendo que el abdomen se vea mucho más plano.
- Tiempo adecuado de sueño: Dormir menos de seis horas o más de ocho provoca exceso de producción de cortisol, la hormona del estrés. Ésta promueve el almacenamiento de grasa en el abdomen y es producida por las glándulas suprarrenales en respuesta del estrés.
- Yoga: Ayuda a disminuir el estrés y los niveles de cortisol.

“Hay que dejar en claro que toda pérdida de peso o de grasa depende del organismo de cada persona, ya que nadie es igual a otro. Por su metabolismo, es más fácil que el hombre baje más tallas que la mujer. Sin embargo, es una realidad que alguien pueda llegar a perder tres centímetros de cintura en un mes, lo cual es muy favorable”, enfatiza la nutricionista Carla Novoa.