

¿Se puede perder grasa sin perder firmeza? Cómo decirle adiós a la flacidez tras adelgazar

Sí, se puede. Pero el adelgazamiento debe ser progresivo, y las técnicas, las adecuadas. La zona en la que aparezca la flacidez, la edad o el cambio de peso serán determinantes



La grasa localizada centra los esfuerzos de dietas, ejercicios y tratamientos estéticos pero, ¿se puede reducir sin perder el tono muscular?

Cuánto daño han hecho las dietas fulminantes. Sabemos que casi siempre acaban con el consabido efecto yo-yo, y esto, además de ser peligro para la salud, ocasiona **flacidez en los tejidos**; normal, a la piel no le ha dado tiempo a adaptarse al nuevo cuerpo. Como cuenta la Dra. Josefina Royo, directora de Instituto Médico Láser, “cuando se aumenta de peso, la piel pasar por una primera fase de extensión, en la que los tejidos se recuperan sin dejar flacidez. Sin embargo, cuando la extensión de la piel se produce de forma mantenida e intensa, la elasticidad también puede verse sobrepasada. Para prevenirlo la mejor vía es evitar sobrepesos intensos que desborden la capacidad elástica de la piel”.

Y es que **el grado de flacidez tras una pérdida de peso intensa será proporcional al aumento de peso, a la edad y la zona donde sobre grasa**. Por ejemplo: en zonas de dermis fina, como cara interna de muslos o brazos y el abdomen, la distensión es mayor.

Vayamos al principio: **¿cómo se ha perdido ese peso, culpable de que ahora cuelgue más que las carnes, el pellejo?** Es fundamental abordarlo no solo desde la dieta, dice América Galán, especialista en diagnóstico corporal y facial del Instituto Médico Ricart. “Las causas son múltiples y deben ser tratadas por diversos especialistas en control de peso: **nutricionistas, endocrinos, endoscopistas, psicólogos y entrenadores personales**. Además, para evitar la flacidez necesitaremos seguir una dieta rica en proteína que nutra los tejidos, y también desintoxicante, además de hidratarnos constantemente y apoyarnos en el ejercicio físico”.

Flacidez media-grave:

Morpheus: Está indicado en todo tipo de flacidez, en realidad, se trata de una radiofrecuencia que vehiculiza la energía mediante micropins que la depositan justo en la zona que se necesita contraer. Se necesitan 3 sesiones