

LIPOMARCACION HD, LIPO ALTA DEFINICION, MARCACION ABDOMINAL

Mito o Realidad?

Alfredo Patrón G

Cirujano Plástico

<https://patronymendoza.weebly.com/>

Seguramente habrás escuchado muchas veces de recursos para obtener una alta definición muscular y el físico que siempre has deseado.

Cápsulas quema grasa (quemadores), dietas milagrosas, tratamientos sin cirugía, equipos especiales y únicos para "marcar" el abdomen, o simplemente cirugías de "alta definición", también conocidas como "marcación abdominal". Te cuento un secreto, alcanzar un cuerpo definido no es fácil. Requiere bastante dedicación y esfuerzo. Las fotografías del post que observas arriba son reales, pero para obtener la imagen de la derecha, se necesitó entrenamiento duro, dieta saludable, tiempo y una

El cuerpo humano es una *máquina perfecta*. Almacena las calorías que no necesita en forma de glucógeno muscular y tejido adiposo. El primero, tiene una capacidad de almacenamiento limitada, en el tejido muscular y el hígado. El segundo, constituye la reserva calórica más grande. Aunque el tejido adiposo es una reserva energética importante desde el punto de vista evolutivo, la disponibilidad de alimento en la sociedad moderna, especialmente azúcares refinados, junto al desacondicionamiento físico propio del sedentarismo, son responsables del desequilibrio entre ingesta y gasto calórico que conlleva a la acumulación de adiposidad localizada en diversos sitios de la economía corporal.

Existen medicamentos coadyuvantes para disminuir de peso, que aunados a una dieta balanceada y ejercicio, pueden ser importantes para ayudar a alcanzar los objetivos propuestos. Sin embargo, ninguno puede atribuirse "marcar el abdomen". En otro post, profundizaremos en los tipos de fármacos y suplementos que podrían ser útiles. Se debe tener cuidado con algunas cápsulas con alto contenido de cafeína y estimulantes, que podrían producir efectos adversos importantes.

Las dietas cetogénicas, bajas en carbohidratos, veganas, paleo, ayuno intermitente, entre otras, deberían ser supervisadas por un profesional, para evitar el déficit de nutrientes esenciales y alteraciones metabólicas. Algunos de estos principios, bien utilizados, pueden ayudarte a obtener una recomposición corporal.

En el abdomen poseemos dos capas de tejido adiposo. Una capa superficial y otra profunda, con distinta respuesta hormonal y metabólica. La musculatura abdominal se encuentra generalmente oculta bajo estas dos capas, por lo que "marcar" naturalmente el contorno abdominal, requiere una composición corporal con un porcentaje de grasa menor a 12% en hombres y 15% en mujeres. Alcanzar este objetivo puede tomar meses o años en un individuo de peso normal, por lo que se torna aún más complejo en personas con sobrepeso u obesidad. Sería un objetivo poco realista pretender una definición abdominal, quirúrgica o no, en un paciente de estas características.

De los tratamientos no invasivos, la hidrolipoclasia podría servir para disminuir perímetros y circunferencias, sin embargo, el aspecto delineado del abdomen no es posible alcanzarlo solamente con este método, aún en manos expertas.

Las cirugías de "alta definición", entre ellas la "marcación abdominal", son procedimientos frecuentemente solicitados hoy en día. Debe aclararse que este término se refiere a una liposucción, generalmente con ayuda de ultrasonido (Vaser u otros), realizando aspiración asimétrica del tejido adiposo abdominal (mayor liposucción en unas áreas que en otras), para dar la "*ilusión*" de tener un abdomen marcado. Es decir, *en realidad* parte de los "six pack" que se observan luego de esta intervención, corresponden a tejido adiposo que se conserva en la región central del abdomen, por mayor lipoaspiración en las áreas laterales y cintura.

Si esto se realiza en una persona con sobrepeso u obesidad, el resultado final podría ser pobre, generando un aspecto antiestético del abdomen, caracterizado por un exceso adiposo central pero con muy poca grasa en cintura y laterales, en un paciente con un gran porcentaje de grasa en su composición corporal. Es por ello que debe realizarse una *selección muy cuidadosa del paciente, por cirujanos plásticos expertos*, para este tipo de procedimientos.

- Para marcar el "**six pack**" es indispensable una re-composición corporal con dieta y actividad física supervisada. Los tratamientos no quirúrgicos, los suplementos y la cirugía incluso, pueden ayudarte a alcanzar este objetivo, y mantener tus resultados.

En *Patron&Mendoza*, estamos listos para asesorarte en tus necesidades.

Sígueme en mi perfil de **POLAR**. En el sitio están registrados todos los entrenamientos que realicé para llegar a la foto de la derecha.

Si te gustó este post, puedes *compártelo y dale un me gusta*.