

## Objetivo, vientre plano: ¿a qué tienes que dar más importancia, al ejercicio o a la dieta?

[hola.com/estar-bien/galeria/20210303185350/ventre-plano-ejercicio-dieta/4/](https://hola.com/estar-bien/galeria/20210303185350/ventre-plano-ejercicio-dieta/4/)

Pilar Hernán

March 3, 2021



Tienes claro el objetivo y el mes de marzo supone el punto de partida perfecto de cara a la llegada del buen tiempo: conseguir un **vientre plano**. Bien, planteado el objetivo, toca decidir la estrategia. Y surge la duda: ¿dieta o ejercicio? ¿Cuál es la parte más importante de este tándem para conseguir triunfar? El doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, lo tiene claro: para conseguir un vientre plano **son necesarias las dos cosas: dieta y ejercicio físico**. “No existe una **dieta que permita perder solo grasa del abdomen**, sino que se pierde grasa en todo el cuerpo. Además, depende de cada

persona que se pierda más grasa del abdomen o de otras partes del cuerpo. Para conseguir perder grasa del abdomen hay que acompañar la dieta con ejercicio físico específico para el abdomen”, nos cuenta.

## Una zona especialmente rebelde

---

En su opinión, por lo tanto, ambos factores son importantes. “Tanto la dieta como el ejercicio son fundamentales para poder conseguir un vientre plano. Quizá lo prioritario es la **dieta que nos haga perder grasa en general y también ejercicios focalizados en el abdomen**. Si solo se hace lo primero, perderemos grasa, pero no la deseada a nivel abdominal”, detalla el doctor.

Y es que no podemos olvidar que el abdomen es una zona del cuerpo donde **más tendencia hay a la acumulación de grasa**, tanto en hombres como en mujeres, especialmente con la llegada de la **menopausia**. “En el abdomen hay muchas capas de grasa, siendo algunas muy antiguas, estando por tanto muy adheridas al abdomen, por lo que cuesta bastante eliminarlas solo con la dieta. Si se realiza ejercicio cardio y abdominales a la vez que dieta, se conseguirá que las capas de grasa más antiguas y profundas se vayan soldando del abdomen, por lo que será más sencillo que se puedan eliminar”, apunta el doctor.

## Un plan completo

---

Es necesario por tanto seguir una dieta diseñada para perder grasa, pero no musculatura (tanto general, como abdominal). “Para conseguir un vientre plano hay que ser constantes y rigurosos con el objetivo que queremos conseguir”, nos dice. Y resume de forma clara la fórmula para un vientre plano, con la suma de cuatro factores:

- Una dieta orientada a perder grasa sin perder musculatura (especialmente abdominal)
- Ejercicio cardio (correr, nadar, bicicleta)
- Abdominales (con o sin peso)
- Buena hidratación. Y por supuesto, evitar alimentos que se sabe que hacen acumular la grasa en el abdomen, como son la cerveza y los postres o dulces”, resume el doctor Carrera.

## El papel de la dieta

---

Lo que está claro es que, en opinión de algunos expertos, la dieta es fundamental. “Porque a pesar de que tengas un músculo trabajado, si tienes un espesor de panículo adiposo muy amplio, no vas a ver los resultados de la tonificación muscular. **Es verdad que una cosa va de la mano con la otra**. Si tuviera que dar la respuesta ideal, diría que los dos, pero teniendo que elegir digo que si se trata de un abdomen con mucho

volumen de grasa, se van a notar mucho más los resultados con pérdida de peso. Si el abdomen tiene un volumen moderado, ahí la tonificación ayuda mucho y se puede notar más”, nos cuenta por su parte la doctora Paula Rosso, de Centro Médico Lajo Plaza.

## Bajar grasa corporal

---

Por su parte, Laura Parada, directora técnica y nutricionista de Slow Life House, añade un aspecto importante que debemos tener en cuenta: “Si el objetivo es bajar grasa corporal, el ejercicio no es fundamental para lograr esta pérdida. Con una buena alimentación se puede conseguir bajar de peso, pero en este sentido solo hablaríamos de perder grasa y no de salud global. Es importante darse cuenta de que lo significativo no es solo perder grasa, sino mejorar nuestra composición corporal global, reducir el porcentaje grasa (si es alto), y **ganar masa muscular**, la cual nos traerá más salud y vitalidad”, nos cuenta. Y concluye: “Además cuanto mayor sea el porcentaje de masa muscular mayor será nuestro gasto calórico total, lo que se traducirá en una mayor quema de calorías en reposo, y con esto no necesitaremos reducir tanto las calorías de la dieta para lograr perder grasa”.