



Especialista explica cómo reducir los “brazos de murciélago” en corto tiempo

Proteínas magras, alimentos integrales y ejercicio, son clave para quienes anhelan un notorio cambio en sus cuerpos.

El abdomen y los muslos son partes del cuerpo que suelen acumular más grasa cuando alguien se excede en las comidas y en los kilos extra. La flacidez es un tema que preocupa a muchas mujeres y los “brazos de murciélago” son una incómoda y odiada realidad. Pero, ¿es realmente necesario conocer un pabellón quirúrgico para cambiar de anatomía?

Para Carla Novoa, nutricionista del Consultorio del Adulto del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, la solución para este problema es más simple y menos traumático de lo que podría llegar a parecer.

“La grasa situada debajo de los brazos está relacionada directamente con el sobrepeso de todo el cuerpo, y una gran cantidad de grasa corporal puede producir serios problemas de salud. No obstante, la solución es muy simple: combinación de dieta saludable con ejercicios cardiovasculares y de carga”, comenta.

Según la especialista, estas son las ocho recomendaciones para quemar la grasa de los brazos:

- Dieta alta en proteínas magras (baja en grasas): Consumir pollo, pavo, pescado, claras de huevo y carne de vacuno.
- Dieta rica en carbohidratos complejos e integrales: Fideos y arroz integral, papas, choclo. Ingerir raciones adecuadas (3/4 de taza).
- Frutas y verduras: Las verduras verdes contienen más vitaminas y minerales. Frutas acorde a la estación del año.
- Grasas sanas: Se encuentran en alimentos de origen vegetal (aceite de oliva, palta, aceitunas, frutos secos) y animal, como el pescado.
- Ejercicios: Cardiovascular y con carga de pesas, sobre todo en la zona de los brazos, incluyendo bíceps, tríceps y hombros. Mínimo tres veces por semana y de 30 minutos a una hora diaria.
- Comer antes del ejercicio: Evitará la fatiga y ayudará al cuerpo a tener más energía.

- Hidratación: Antes, durante y después del ejercicio. No olvidar hidratarse durante el día (mínimo dos litros).

- Varias comidas durante la jornada: Consumir raciones pequeñas (colaciones y comidas principales) entre 3 y 4 horas.

“No hay que olvidar comer sano, reducir la cantidad de calorías y realizar un ejercicio constante. No es necesario una cirugía plástica para quemar la grasa de los brazos, la cual es más fácil de eliminar que otras partes del cuerpo (abdomen, muslos, trasero). En promedio, una mujer puede obtener hasta tres centímetros menos en un mes, siempre dependiendo de su estado nutricional y constancia”, advierte la nutricionista Carla Novoa.