

El arte de adelgazar sin secuelas

Sin estrías, ni celulitis, ni flacidez. Los cuerpos mutantes de **los protagonistas de «Gordos»** crecieron en 4 meses y menguaron en idéntico periodo, sin una sola secuela física. Detrás de estos espectaculares cambios, un nombre para la agenda: Gema Cabañero.

POR TERESA DE LA CIERVA

Que se pueden engordar 33 kilos en 4 meses y adelgazarlos en el mismo plazo de tiempo ha quedado demostrado en la película «Gordos», de Daniel Sánchez Arévalo, que acaba de estrenarse. Pero que después de subir y bajar no hayan quedado secuelas en el físico es más difícil de creer. A los actores de esta comedia coral no les ha salido ni una estría, ni un gramo de celulitis, ni siquiera les ha quedado un pellejo colgando. Nada.

¿Magia? La «varita» tiene nombre, Gema Cabañero, directora del centro de belleza que lleva su nombre de Madrid. «Ha sido todo un reto, duro, pero todos los actores vuelven a tener sus cuerpos como antes de empezar el rodaje, excepto Leticia Herrero, ¡que está mucho mejor! (era modelo de tallas grandes y ha pasado a tener una 40). ¿El secreto? Todos (excepto Antonio de la Torre) han seguido unas pautas alimenticias de la nutricionista Ángela Quintas («cambiarles la dieta cada quince días ha sido la clave para conseguir reducciones tan drásticas»), y Gema ha dirigido el programa de belleza. «Iban al gimnasio a diario, y tenían un encuentro con un entrenador personal una vez a la semana; las sesiones de estética empezaron siendo tres semanales y pasados dos meses, se redujeron a dos. Y se han «portado» todos tan

bien que los resultados, a la vista de todos están».

Antonio de la Torre

—En 4 meses engordó 33 kilos, y en el mismo tiempo tuvo que volver a su peso inicial.

—Su punto débil: la tripa

—Siguió una dieta hipocalórica, bajo la supervisión de un endocrino sevillano, Antonio Escribano.

—El tratamiento: «Mientras engordaba le trabajamos el cuerpo con todo tipo de aparatos para que la piel estuviese elástica y no se «rompieran» los tejidos. Nos centramos mucho en el abdomen, porque todos los kilos se le concentraban allí», cuenta Gema Cabañero. «Y conseguimos que no le saliera ni una sola estría», concluye orgullosa. En los meses del adelgazamiento el objetivo fue que la piel

no se descolgara. «Empezamos con varias sesiones de Ballancer, un aparato de presoterapia que drena y elimina toxinas. Lo siguiente fueron seis sesiones muy seguidas de Indiba (radiofrecuencia) para controlar la inflamación y pegar el tejido al músculo. Dos veces a la semana le poníamos una máquina de electroestimulación (Futura Pro) que reafirma piel y músculo. Y el mantenimiento de los resultados ha sido a base de Accent, otra radiofrecuencia que «prensa» la grasa. Fue increíblemente duro para todos el proceso, pero no le salió ni pizca de flacidez (aunque él diga en broma que se le cayó un poco el culo...) y bajo toda el volumen que había adquirido en estómago como si nunca hubiese pasado por esto», concluye esta especialista.

Verónica Sánchez

—Engordó alrededor de 12 kilos, poco a poco, durante todo el rodaje porque hace un papel de embarazada; y los adelgazó en 3 meses.

—Su punto débil: el pecho.

—Para que engordase tan rápidamente, Ángela Quintas,

su nutricionista, tenía que hacerla comer muchísimo. «Sufrí mucho engordando, a la pobre llegaba un momento en que le entraban ganas de vomitar. Para ayudarla, le hacía tomar batidos de Enerzona de postre, que al ser bebidas son fáciles de «colar» en el estómago. Pero como son «sustitutivos de comida», ¡en cada «postre» se tomaba otra vez las calorías de una comida completa!».

—El tratamiento: «Lo suyo fue una combinación de aparatología variada. Además de subir de peso tenía que «ensanchar» para que pareciese embarazada, pero no podía hacerlo en un gimnasio para que no quemara ni una caloría (antes y después del «embarazo» iba a Pilates todos los días, y gracias a eso tiene el cuerpo tan firme). Las máquinas se ocuparon de que la grasa no se endureciera ni le saliera celulitis, que era su gran preocupación. En cuanto al pecho, durante la subida de peso le creció mucho y nuestro papel era conseguir que volviese a su estado igual de modelado, y sin estrías. Y lo hemos conseguido gracias a un tratamiento manual de Esthederm, combinado con la radiofrecuencia de Indiba (12 sesiones, 4 por semana)».

María Morales

—Tuvo que engordar 5-6 kilos y después adelgazar 15.

—Punto débil: los glúteos y la cintura.

—Lo difícil fue hacerle adelgazar por igual, sin que se le quedase la grasa fatalmente



instalada en los glúteos.

—El tratamiento: «Mientras engordaba le nutríamos mucho la piel para que estuviese muy elástica y no le salieran estrías». Utilizaron la mesoterapia virtual, que hace penetrar productos muy rápidamente, y la radiofrecuencia monopolar, que genera mucho colágeno y elastina. Las envolturas y los masajes también fueron claves para que los kilos se repartiesen ade-



«Gordos»: algunos actores tuvieron que «ampliarse» para rodarla

COSMÉTICA ALIADA



Chicos y michelines
Abdo Attack de Mesostétic, parches con microimpulsos que multiplican la acción de un gel que ataca la grasa abdominal. 5 unidades: 127.02 €. Inf: 902 26 20 31.



Punto frágil
Reafirmar el pecho siempre es clave. Soin Raffermissant Corps et Buste de Orlane ayuda a que no se descuelgue. 51 euros en perfumerías



Todo a la vista

Si quiere seguir la evolución de su peso cuente con la Báscula Body Signal de Tefal con Impedancia Bioeléctrica, que mide las proporciones de masa muscular y las de masa grasa de su cuerpo. 63 euros