



Francisca Duarte lleva una dieta alta en proteínas y entrena esta zona tres veces por semana.

Influencer y empresaria muestra cómo aumentó sus glúteos a puro ejercicio

¿Su ejercicio favorito para conseguirlo? El hip thrust, y aquí explica la manera correcta de practicarlo.

WILHEM KRAUSE

Fue una publicación que llamó la atención. Francisca Duarte, influencer y dueña de los locales de comida saludable Sweet Fran, compartió en Instagram un antes y después bastante llamativo: mostró cómo han cambiado las medidas de sus glúteos a lo largo de la década. Antes, sus medidas en esa zona eran de 85 centímetros, y actualmente son 98 centímetros, o sea, un 15% de aumento de contorno. Destaca que su transformación no es producto de una operación ni de inyecciones. "Me gusta mostrar qué se puede lograr con esfuerzo y constancia. Se pueden conseguir resultados en el área del glúteo a través del ejercicio".

¿Y cómo lo hizo? Lo primero es que Duarte lleva una dieta muy enfocada en proteínas: huevos, carnes blancas magras y otras de origen vegetal. A la hora de entrenar sus glúteos, lo hace tres veces por semana. "No todos los días, porque para ganar masa muscular también se necesitan días de descanso". Explica que es clave entender que el glúteo se divide en tres partes: el glúteo mayor, medio y menor. "Cada uno trabaja de forma diferente para un desarrollo completo. El glúteo mayor es el más grande y se encarga de la extensión de la cadera; el medio ayuda en la abducción y estabilización de la pelvis; el menor también contribuye a la abducción y rotación interna de la cadera".

¿Su ejercicio preferido? El hip thrust (empuje de cadera), que aparece realizando en una de las fotos que acompañan esta nota. "Es un ejercicio que principalmente aísla el glúteo mayor. En la sentadilla se trabajan varios músculos al mismo tiempo, pero en el hip thrust, al estar acostada, se enfoca más específicamente en el glúteo".

¿Cómo se realiza correctamente el hip thrust?

"Te sientas en el suelo con la espalda apoyada en un banco, las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Colocas una barra con peso sobre la cadera y elevas la pelvis hacia arriba, contrayendo el glúteo. Es importante mantener la espalda recta y subir hasta que el cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas".

Me comentan que si el hip thrust se hace sin peso, no es tan efectivo.

"Es como un callo, finalmente. El músculo se va haciendo más fuerte a medida que le vas poniendo más peso y



Duarte, antes de los ejercicios.



Francisca Duarte entrena en GA Centre, centro de entrenamiento personalizado que se ubica en La Reina.

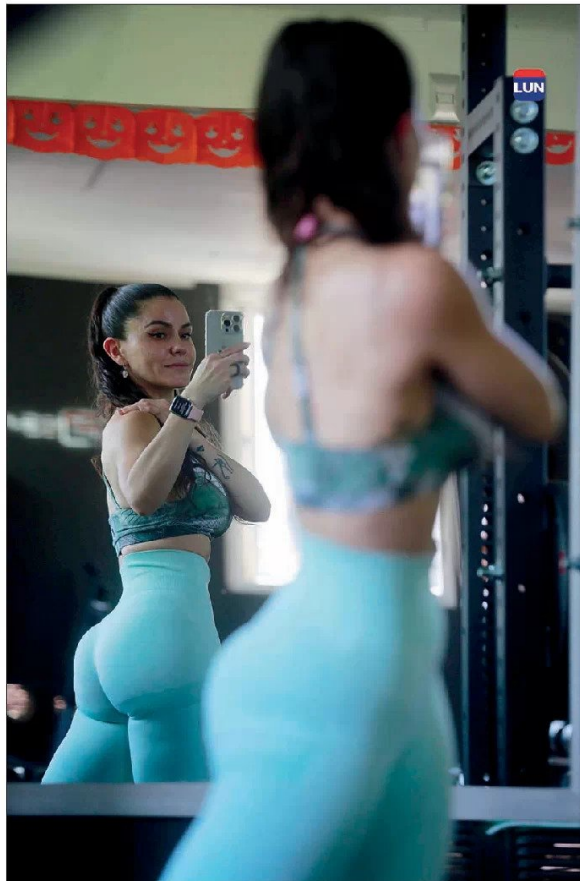
más repeticiones, machacándolo constantemente. Si no se sobrecarga al músculo, no habrá desarrollo muscular. El cuerpo no va a crear más fibras si no siente que las necesita".

Mencionaba que la sentadilla no siempre es eficaz, ¿por qué?

"La sentadilla es eficaz, pero depende de la técnica que se use. La apertura de las piernas y la dirección de las puntas de los pies influyen en si trabajas más el cuádriceps, el femoral o el glúteo. Si buscas desarrollar el glúteo, hay que encontrar la postura correcta para no sobrecargar el cuádriceps. De repente, si haces muchas sentadillas, puedes desarrollar más las piernas y no tanto el glúteo, y muchas mujeres le tienen miedo a las sentadillas porque piensan que les crecerán mucho las piernas y prefieren ejercicios que aíslen el glúteo".

¿Hay alguna dieta especial para hacer crecer las nalgas o eso no existe?

"No, aparte de que genéticamente todos somos diferentes. Por ejemplo, si



La empresaria tras años de ejercitarse.

yo comiera más sin hacer ejercicio, lo que aumentaría sería la grasa corporal, no la musculatura, porque la musculatura necesita de un estímulo como el peso para desarrollarse. Entonces, claro, si solo lo enfoco en una dieta, voy a engordar. Pero uno no puede elegir hacia dónde va la grasa; eso depende de cada persona".

El volumen

El cirujano plástico Eduardo Oyarce, de Clínica Alemana, explica que hay alternativas para agrandar las nalgas mediante cirugía, implantes o inyecciones: "El volumen de la región glútea está dado por el tejido graso y, bajo este, por el músculo. En una cirugía podemos aumentar el volumen de grasa mediante lipoinyección, que consiste en sacar grasa del abdomen o de la cintura y ponerla allí. Si la paciente es muy delgada y no tiene grasa, la opción es una prótesis glútea de silicona que se coloca dentro o debajo del músculo, según la técnica de cada cirujano".

Explica que mediante ejercicio y dieta solo se puede aumentar el grosor muscular, pero considerando que el músculo es plano, mientras otros, como el bíceps, tienen más volumen, el aumento es discreto. "Según estudios científicos, se puede esperar que la hi-

pertrófia sea menor del 5%. Siempre puede haber personas que vayan más allá de los promedios".

¿Cómo se puede evitar que los resultados de estas cirugías se vean artificiales?

"Eso depende mucho de la técnica y el arte del cirujano. Yo creo que la cirugía estética es una artesanía, se planifica específicamente para cada paciente, viendo sus medidas, altura, y el volumen de glúteo que tiene. Si ponemos una prótesis muy grande, que no se ajuste al tamaño de las caderas, se verá artificial. Con la grasa es menos probable que suceda, pero el nuevo volumen debe ser armónico con la cintura, caderas y altura".

¿Cómo se diferencian los resultados de una cirugía de los del gimnasio?

"El gimnasio te dará resultados en músculo, lo cual es muy beneficioso en términos de salud. Al tener tanto músculo, la grasa disminuye. Esto es típico en fisicoculturistas y se observa cuando posan para sus concursos. Con la cirugía, aportamos volumen a la zona, ya sea con grasa o una prótesis. El resultado es mayor proyección en su conjunto, pero no marca los músculos. La ropa queda mejor y se acentúan las curvas, pero no se gana músculo".