

Waist Training: 5 riesgos sobre esta moda de las celebridades

Siempremujer.com



“Waist training”. Le has dado “like” al selfie de tu celebridad favorita en el gimnasio o después de hacer ejercicio con su corsé puesto, compartiendo con el mundo que está entrenando para reducir el tamaño de su cintura. El hashtag #WaistTraining tiene más de 253,000 imágenes en Instagram. Las marcas les están pagando a las celebridades para que promocionen su corsé y ofrecerles a sus seguidores un descuento. ¡La manía está seria! Antes de que pongas tu pedido e ingreses el código de descuento, ¿sabes realmente cuál puede ser el resultado de esta práctica? La Dra. Caroline Cederquist, autora de The MD Factor y cofundadora de BistroMD, nos contó algunas cosas que debes saber antes de ponerte el corsé:

1. Primero, debes consultar con tu doctor para hablar sobre los posibles problemas y riesgos que pueden venir con el uso de un corsé durante varias horas.
2. Los corsés pueden ser restrictivos en los órganos internos, incluyendo los pulmones. Cuando un corsé está muy apretado, puedes lastimar tus órganos internos, como los riñones, el hígado o el bazo.
3. Cuando usas un corsé por un periodo de tiempo prolongado, tus músculos de la espalda y torso pueden debilitarse ya que se vuelven dependientes del corsé para apoyo.
4. Los corsés pueden causar molestias o lesiones cuando se utilizan mal o cuando el tamaño es muy pequeño.

Franci Cohen, nutricionista e entrenadora de fitness en Nueva York, agrega: “Si el corsé queda muy apretado, pequeños capilares pueden estallar, dejando marcas rojas/moradas debajo de la piel”. Esta es la cuestión: si deseas transformar tu cuerpo, la mejor manera de hacerlo es con el consumo de alimentos saludables y haciendo ejercicios regularmente. Lo más aconsejable es hacer cambios de estilo de vida, no cambios temporales que pueden causar riesgos de lesiones y de salud