

¿Cómo reducir el volumen de los pechos masculinos cuando son muy grandes?

El agrandamiento de los pechos masculinos, conocido en la medicina como ginecomastia, es una condición que puede causarle malestar a quien lo padece.



El agrandamiento de los pechos masculinos, también conocido como ginecomastia, es un trastorno que se caracteriza por el aumento del tejido mamario en los hombres.

Puede variar desde una pequeña cantidad de tejido mamario adicional hasta la aparición de unas mamas prominentes. Además, puede afectar a uno o ambos pechos.

Aunque no se conoce la cifra exacta de hombres afectados por este trastorno, una encuesta encontró que casi el 11% de los hombres prefieren

no mirar sus "pechos" mientras se visten.

¿Qué causa el agrandamiento de los pechos masculinos?

El NHS afirma que la ginecomastia está causada por diversos factores.

Desequilibrio hormonal

El agrandamiento de los pechos masculinos puede aparecer debido a un desequilibrio en las hormonas sexuales: el estrógeno, relacionado con el crecimiento de las mamas, y la testosterona, encargada de inhibir dicho crecimiento.

Todos los hombres producen cierta cantidad de estrógeno y mucha testosterona, pero si esta no es suficiente, se puede generar un desequilibrio que genere un crecimiento excesivo de los pechos.

Obesidad

El sobrepeso también se ha relacionado con el desarrollo de la ginecomastia. En primer lugar, aumenta los niveles de estrógeno, lo que provoca el crecimiento del tejido mamario. En segundo lugar, promueve la inflamación del tejido mamario.

Pubertad

Los niveles hormonales en los hombres pueden variar durante la pubertad, lo que provoca un crecimiento temporal de los pechos, aunque este suele desaparecer cuando llegan a la adultez y los niveles hormonales se estabilizan.

Edad avanzada

Los hombres producen menos testosterona y almacenan más grasa corporal a medida que envejecen. Esto puede producir un exceso de crecimiento del tejido mamario.

¿Cómo eliminar el agrandamiento del pecho masculino?

En casos extremos, los hombres pueden resolver el problema apostando por una cirugía de reducción mamaria masculina.

Sin embargo, la financiación del NHS -el sistema público de salud del Reino Unido- para este tipo de cirugías es limitada: un estudio de 2015 encontró que solo 200 hombres se habían sometido al procedimiento en los últimos cinco años.

En la salud privada, este tipo de procedimiento puede costar entre 3.500 y 5.500 libras esterlinas, es decir, entre unos 4.400 y 6.900 dólares.

Elliott Upton, entrenador personal de Ultimate Performance, sugiere otras opciones alternativas, una serie de cambios que ayudan a reducir el volumen de los “pechos” y mejorar la salud en general.

“El primer paso que damos siempre se dirige a minimizar los problemas con el estrógeno en quienes presentan alteraciones hormonales”, explicó. “La testosterona se puede convertir en estrógeno en las células grasas, por lo que la mejor solución radica en perder grasa corporal y desarrollar la mayor cantidad de músculo posible”.

Dieta

Mantener una alimentación sana es el primer paso para reducir un desequilibrio hormonal, explicó Upton.

En primer lugar, debes evitar los alimentos procesados. “Cuando comes alimentos industriales, carnes procesadas y alcohol, estás consumiendo las sustancias químicas que se utilizaron para producir esos alimentos, lo que probablemente aumentará tus niveles de estrógeno y exacerbará el problema”, reveló Upton.

También deberías mantener a raya el consumo de productos lácteos: “Cuando tienes una cantidad elevada de estrógeno, la leche y los productos lácteos no son precisamente los

alimentos ideales ya que están repletos de hormonas que se han utilizado para mantener el estado de gestación en las hembras y fomentar su producción de leche”, explicó Upton.

En cambio, recomienda apostar por productos cárnicos de animales alimentados con pasto natural y productos lácteos orgánicos, que no contienen hormonas añadidas.

Otra estrategia consiste en aumentar los niveles de zinc, un mineral que contribuye a elevar los niveles de testosterona. Los mariscos, las nueces y todas las semillas son buenas fuentes de zinc. Otra alternativa es consumir suplementos de zinc.

Ejercicio físico

Según un estudio, el ejercicio aeróbico aumenta los niveles de testosterona en los hombres obesos y con sobrepeso, por lo que practicar deporte es un buen punto de partida para revertir los desequilibrios hormonales que conducen a la ginecomastia.

El ejercicio físico también te ayudará a eliminar el exceso de grasa que hace que los pechos parezcan más grandes.

Al ser difícil centrarse en una zona específica para perder grasa, el camino más sencillo consiste en enfocarse en la pérdida de grasa general, explicó Upton.

“Si quieres adelgazar para mejorar tu perfil hormonal y reducir el volumen de tus pechos, enfócate en la práctica de ejercicios intensos como el levantamiento de peso muerto, las sentadillas, las flexiones y las variaciones del remo, que queman más calorías y estimulan la creación de fibra muscular en general”, aconsejó.

Recomendó además conjugar ejercicios del tren superior e inferior del cuerpo para hacer “súper series”. Para ello se puede, por ejemplo, hacer una serie de pesas en un banco para trabajar los brazos y alternarla con sentadillas con pesas para trabajar la parte inferior de su cuerpo, descansar y retomar la serie.

Fuente: vida-estilo.