a historia de las fajas va de la par con el corsé -pues de éste se deriva- e inicia en el año 1700 a.C., en la ciudad de Creta, donde se empleaban unas bandas de lino -bajo o sobre la ropa- para estilizar la figura y elevar el busto, mientras que en Grecia y Roma las mujeres disimulaban el tamaño de sus senos cubriéndolos con un tipo de tela.

Posteriormente, en Europa v Asia, durante décadas las féminas se rodearon la cintura con lino u otros materiales más resistentes como la lona, anexándoles además varillas laterales y cuerdas cruzadas para ajustar con fuerza el talle, provocando verdaderas asfixias y desmayos a quienes las portaban... pero eso sí, caían luciendo cinturas de menos de 50 centímetros. Y es que en el siglo XVI el talle angosto era tan apreciado que incluso la reina de Francia, Catalina de Médicis, prohibió en 1550 que asistieran a la corte mujeres con cintura ancha, por lo que las damas sufrían torturadas con tal de mantener una apariencia delgada.

Con el paso de los años se fueron creando prendas más flexibles que no ponían en peligro la salud de quienes las llevaban puestas. Eso sí, molestas o no, las fajas han sido siempre un recurso muy socorrido por la gente que desea presumir de talles muy finos, como la norteamericana Cathie Jung, que toda su vida ha utilizado corsé y ostenta el récord Guiness a la cintura más pequeña del mundo: nada menos que ¡38 centímetros!

TIPOS DE FAJAS Las fajas no constituyen por



## Puede aprovechar los beneficios de una faja para moldear, adelgazar o reafirmar, recordando siempre que es vital acompañarla de buenos hábitos alimentarios y actividad física

sí solas un método para disminuir de peso ni de medidas, más sí pueden servir de apoyo en tratamientos que estén basados en una alimentación adecuada y un buen programa de ejercicio.

En nuestros días existe una gran variedad de fajas, y si a usted le interesa conseguir una, es conveniente que sepa distinguir las diferencias que hay entre las más comunes del mercado:

**Reductoras**. A quienes tienen abdomen prominente o rollos de grasa en cintura y

espalda se les recomienda emplear fajas reductoras. Vale la pena mencionar que éstas no deben ser muy ceñidas para que no afecten la respiración; su efectividad no depende de lo ajustadas que queden, sino del material del cual están elaboradas:

- De látex. Tienen un efecto termogénico; es decir, aumentan la temperatura corporal y logran que se gasten más calorías -cuando el organismo trata de bajar la temperatura.
- De neopreno. Son las que eliminan principalmente a-

gua y toxinas por medio de la transpiración, ya que provocan que el área cubierta por ellas sude. En cierta forma es como entrar en un baño sauna o de vapor 'a la medida'. Desde luego, el agua eliminada se recuperará con facilidad y por lo tanto también el peso que se pudiera haber 'perdido'. Un error común es utilizarlas mientras se hace eiercicio, pues resulta contraproducente porque el cuerpo requiere mantenerse hidratado para obtener mejores resultados durante la actividad física.