



# EL PAÍS, martes 10 de octubre de 2000

**ENDOCRINOLOGÍA** *El depósito abdominal aumenta el riesgo cardiovascular y de diabetes*

## El estrés facilita en las mujeres el acopio de grasa en la cintura, mucho más peligroso que en la cadera

JOHN O'NEIL (NYT), Nueva York  
Un nuevo estudio sugiere que en las mujeres el estrés y la grasa están unidos, pero en la cintura y no en la cadera. El estudio, realizado en la Universidad de Yale (EE UU), ha puesto de relieve que las mujeres más estresadas y a las que les resulta más difícil adaptarse a las situaciones estresantes tienen más probabilidades de acumular grasa en la cintura.

La mayoría de las mujeres premenopáusicas acumulan grasa de una manera que los médicos denominan periférica, alrededor de las caderas, en lugar de hacerlo de forma central, sobre el vientre, como los hombres. La grasa abdominal en ambos sexos se ha asociado con un riesgo más elevado de

enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En épocas de estrés, el cuerpo libera una hormona denominada hidrocortisona que también provoca que la grasa experimente una acumulación central, por lo que los investigadores examinaron a un grupo de 30 mujeres con grasa abdominal que no experimentaban otro tipo de sobrepeso, y compararon su respuesta al estrés con la de 29 mujeres con sobrepeso en las caderas pero no en otras partes del cuerpo.

En un artículo publicado en la última edición de *Psychosomatic Medicine*, los investigadores explican que las mujeres con grasa abdominal se sentían más amenazadas por las tareas estresantes, las desempeñaban peor

y segregaban sistemáticamente más hidrocortisona. Mostraban menos capacidad para adaptarse a las tareas incluso cuando se familiarizaban con ellas, lo cual significaba que sus niveles de hidrocortisona se mantenían elevados al segundo y tercer día del experimento. La hidrocortisona disminuía en el grupo de comparación.

### Ánimo negativo

Las mujeres con grasa abdominal también se describían a sí mismas con "más estados de ánimo negativos y niveles más elevados de estrés vital", afirmó Elissa S. Epel, la psicóloga que dirigió el estudio de Yale y que trabaja en la Universidad de California, en San Francis-

co. "Una mayor exposición al estrés vital o una vulnerabilidad psicológica al estrés puede explicar el aumento de reactividad de la hidrocortisona", explicó Epel. "A su vez, la exposición a la hidrocortisona puede haberlas llevado a acumular más grasa abdominal".

Es necesario un estudio más amplio para delimitar el papel de los rasgos genéticos en la distribución de la grasa, afirmó Epel, y dejar claro si la vulnerabilidad al estrés causa acumulación de grasa abdominal o es simplemente un fenómeno paralelo. Los niveles de hidrocortisona se pueden reducir con suficiente sueño, ejercicio y relajación, explicó la psicóloga, y añadió que este consejo es válido para ambos sexos.