



## salud y medicina

Por **Marisol Guisasola** Experta en salud

### riesgos de la grasa abdominal

# Más sanos... con **menos cintura**

*Acumular grasa en el abdomen incrementa notablemente la concentración de colesterol en sangre y aumenta el riesgo de cardiopatías, diabetes, hipertensión e ictus.*

Tenemos que hacer algo con esa barriguita", dijo el médico de cabecera a Belén, de 40 años. El comentario le sorprendió bastante, ya que ella sólo había ido al ambulatorio en busca de una receta para las pastillas de la hipertensión que toma. "La tengo así desde que tuve a los niños. No hay nada que hacer. Me preocupan casi más los muslos, porque es una grasa que se mueve y forma celulitis", alegó Belén. "Pero la grasa del interior de las piernas no supone riesgo coronario y la acumulada en la cintura, sí. Desde luego, si ésta no se mueve, es porque los músculos del abdomen tiran de ella como cinchas", respondió el doctor.

**Los médicos califican** a la grasa abdominal "de alto riesgo". No sólo incrementa la concentración de colesterol en la sangre, sino que aumenta el riesgo de cardiopatías, diabetes, hipertensión e ictus. Aunque es más frecuente en los hombres, en las mujeres está relacionada con mayor riesgo de cáncer de mama. Para evitar estos peligros, tanto tuyos como de tu pareja, te conviene conocer estas cuestiones:

■ **Una persona delgada puede tener exceso de grasa abdominal.**

Si estando erguida no te ves la punta de los zapatos, es que te sobra barriga. Un método más riguroso es dividir la medida mínima de la cintura (de pie) por la máxima de la cadera. Si es superior a 0,85 m en una mujer y a 0,95 m en un hombre, es señal de exceso de grasa abdominal.

■ **El embarazo ensancha la cintura en las mujeres.**

Y no sólo por el estiramiento de la piel y los músculos. Estudios recientes indican que puede deberse a la acumulación de grasa abdominal profunda. El proceso es más frecuente en mujeres que no dan de mamar, ya que las madres lactantes vacían los depósitos de grasa.

■ **Para perder cintura y barriga no hace falta morir de hambre.**

Lo mejor es reducir el consumo de hidratos de carbono refinados (harinas blancas, dulces y azúcares) y de grasas animales, y

sustituir esos alimentos por hidratos de carbono complejos (pan, pasta y arroz integrales), grasas monoinsaturadas (aceite de oliva), verduras, frutas, carnes magras, pescados, lácteos desnatados...

■ **Las flexiones no sirven.** En un estudio en el que los sujetos hicieron 184 diarias durante un mes, ninguno de ellos redujo su perímetro abdominal. Lo ideal es realizar media hora de ejercicio aeróbico (caminar deprisa, nadar, bailar, jugar a la pelota, montar en bici...); incluso los ejercicios moderados son beneficiosos. Subir escaleras, dejar el coche un poco más lejos o dar un paseo de 15 minutos al día puede ser un buen comienzo. ●



## Límites peligrosos

■ Un estudio finlandés confirma que la relación cintura-cadera es más importante que la obesidad, en términos de riesgo cardiaco.

■ “La grasa abdominal no sólo incide negativamente en las tasas de colesterol, sino que afecta también al metabolismo del azúcar y

promueve la diabetes”, explican los expertos.

■ En realidad, la relación cintura-cadera es la mejor pista para saber si debemos adelgazar. Si superamos los límites, perder peso puede reducir el riesgo de un ataque cardiaco.