

# Cinturas controladas

Si el perímetro abdominal de una mujer rebasa los 88 centímetros de perímetro y el de un hombre los 102 centímetros, su bienestar puede verse amenazado



Si quieres saber si te has pasado de peso, bájate de la báscula. Ese dato resulta secundario. Mejor toma una cinta métrica y mide el perímetro de tu cintura. La Fundación Española del Corazón recomienda hacerlo de la siguiente manera: ponte de pie con las piernas juntas, expulsa el aire, rodea el abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo y mide.

Si superas los 88 centímetros (en caso de las mujeres) o los 102 centímetros (para los hombres), debes asumir que tienes un problema. La obesidad abdominal es una fuente de riesgos notables para tu salud. Y ahora ya puedes subir a la báscula para averiguar si, además, tienes sobrepeso. En caso afirmativo, deberías empezar inmediatamente con una dieta saludable y con el ejercicio.

Los peligros del exceso de grasa localizada alrededor de la cintura no son pocos. Tener barriga prominente equivale a un mayor riesgo de infarto de miocardio, infarto cerebral, diabetes y otras dolencias menores, como la disfunción eréctil o el insomnio, según la Escuela de Medicina de Harvard. Y el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (Enrica) indica que en esa situación se encuentran un 32% de los hombres y un 40% de las mujeres. No son pocos.

## Mejor prevenir

Las cifras citadas más arriba son la frontera entre el mal y el bien, pero conviene estar alerta un poco antes. Se consideran ya zonas de riesgo los 82 centímetros en mujeres y los 95 centímetros en hombres. "Se sabe con

certeza que la grasa visceral, la que rodea a los órganos, no es una grasa inerte. Al contrario, es capaz de producir cambios metabólicos y modificar el perfil lipídico, de manera que aumentan el colesterol y los triglicéridos, así como las posibilidades de trombosis", explica la doctora Paola Beltrán Troncoso, vocal de la sección de riesgo vascular y rehabilitación cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). "La obesidad central también aumenta la tensión arterial y causa resistencia a la insulina, de modo que existe un mayor riesgo de padecer diabetes", añade la experta.

Numerosos estudios consolidan esta idea. La prestigiosa revista *Heart* publicó una investigación de 2015 en la que participaron casi 15.000 personas durante 12 años. Concluía que las personas con un perímetro de cintura excesivo sufren dos veces más riesgo de padecer muerte súbita. Y esa investigación mencionaba otro parámetro interesante y muy preciso: el índice cintura/cadera; es decir, el resultado de dividir el perímetro abdominal por el perímetro de la cadera). Por encima de 0,8 en mujeres y de 0,95 en hombres hablamos de obesidad central.

## ¿Es fiable el IMC?

Últimamente, los expertos ponen en duda el índice de masa corporal (IMC), resultado de dividir el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su altura en metros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que, con un índice inferior a 25, uno puede considerarse sano y sin riesgos asociados al peso, pero la idea

está altamente cuestionada. "Se trata de un error, porque el IMC no te dice nada de la distribución de la grasa, asunto mucho más relevante para el riesgo cardiovascular", abunda Paola Beltrán.

En realidad, hay un elevado número de personas consideradas delgadas por su IMC, pero con un perímetro abdominal excesivo. "Si tienen esa distribución de la grasa, deben mantenerse en alerta. Podría decirse que están metabólicamente enfermos", apunta la doctora. ¿A pesar de que su tensión y sus niveles de colesterol o triglicéridos sean los adecuados? En efecto. "El concepto del obeso metabólicamente sano también está en discusión. A la larga, la grasa abdominal va a ponerlo en situación de riesgo cardiovascular", añade la experta de la SEC.

## Riesgos y dificultades

Beltrán destaca problemas concretos asociados al exceso de grasa en la cintura. Por ejemplo, un riesgo superior de sufrir un ictus o un peor funcionamiento de los vasos sanguíneos, como comprobó una investigación de la Universidad Johns Hopkins (EE UU): en ella, 30 hombres y mujeres con sobrepeso se sometieron a una dieta baja en carbohidratos; otros 30 redujeron la ingesta de grasas saturadas. Después del estudio, se comprobó que el flujo sanguíneo había mejorado en los participantes que habían reducido su grasa abdominal. Este es uno de los puntos clave, en realidad: lo duro que resulta eliminar la grasa concentrada en la tripa.



## ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL REDUCIR LA BARRIGA?

¿Qué pacto con el diablo hay que hacer para que desaparezcan los michelines? "Es cierto que existe esa dificultad. Cuando se establece ese patrón (la obesidad central), la grasa instalada es más complicada de reducir porque se comporta como un órgano paracrino (se liga o afecta a células vecinas), casi podría decirse que con personalidad propia", resume Paola Beltrán.

No hay que perder la esperanza, en todo caso, porque la solución es la que todo el mundo conoce: comida sana y ejercicio. Lo ideal es tomar como referencia la dieta mediterránea: las proteínas deben provenir de las legumbres y el pescado, y los carbohidratos, de la fruta, los vegetales y los cereales integrales. La grasa fundamental ha de ser el aceite de oliva (nada de bollería industrial) y de las carnes rojas conviene no abusar. Además, a la alimentación adecuada debe sumarse el ejercicio, necesariamente. "Para reducir la grasa abdominal tenemos que combinar el trabajo muscular con el ejercicio aeróbico, de una intensidad moderada pero durante largo tiempo. Y no decaer: se trata de un tema que no tiene nada que ver con la estética, sino con la salud", concluye la cardióloga Paola Beltrán.