

Tipos de obesidad

Subcutánea

Adiposidad saludable.
Perfil metabólico normal

Función normal
del hígado

Músculo
bajo en
grasa

Hígado

Vena cava
inferior

Aorta

Vertebra

Médula

Riñones

Músculo
dorsal torácico

Músculo
dorsal

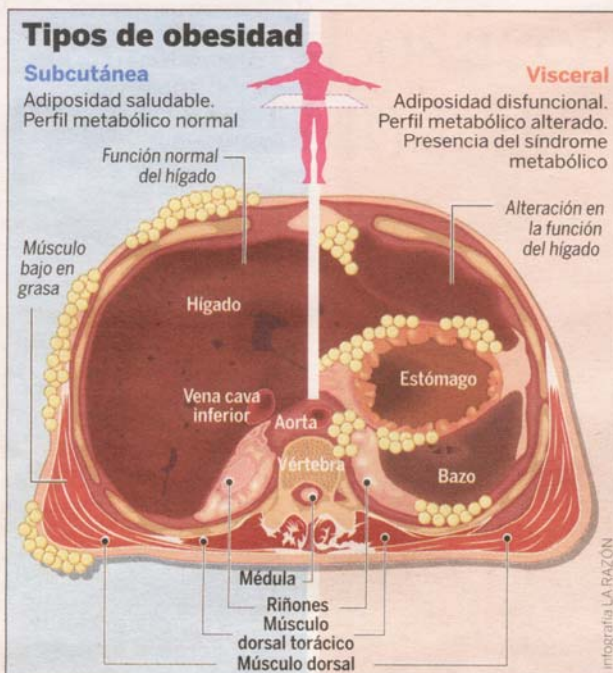
Visceral

Adiposidad disfuncional.
Perfil metabólico alterado.
Presencia del síndrome
metabólico

Alteración en
la función
del hígado

Estómago

Bazo



La grasa abdominal eleva el riesgo cardiovascular

R. B.
Madrid

Tener un perímetro abdominal superior a los 102 centímetros, en el caso de los varones, y de más de 88 centímetros, en el caso de las mujeres, es un signo clave para evaluar el riesgo cardiometabólico. Así lo confirma el trabajo científico desarrollado por Jean-Pierre Després, director de Investigación en Cardiología del centro de investigación del Hospital Laval (Francia), publicado en la revista «Nature».

«Actualmente hay una enorme controversia en torno a una enfermedad conocida como el síndrome metabólico, que representa un núcleo de anomalías que aumentan el riesgo de sufrir una patología cardiovascular», aclara Després. En concreto, según explica el doctor Vivencio Barrios, cardiólogo del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, «el llamado síndrome metabólico puede identificarse fácilmente a través de la aparición de cinco parámetros: obesidad abdominal; aumento de los triglicéridos en sangre; incremento de la glucemia; altos niveles de presión arterial y descenso del HDL o colesterol bueno».

«Cuando en un sujeto coinciden tres o más parámetros estamos ante una persona con un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular», añade. Sin embargo, de entre todos los factores, los especialistas coinciden en señalar que la obesidad abdominal es uno de los elementos más peligrosos, pues llega a triplicar el riesgo de sufrir un infarto o un ictus.

La amenaza de la acumulación de grasa en las caderas femeninas y la adiposidad ubicada en la cintura masculina va más allá de un problema estético. «Este tipo de grasa, denominada visceral, es activa hormonalmente, pues produce sustancias que pueden alterar las funciones de los órganos vitales, como el tubo digestivo, el páncreas o los riñones, además de crear resistencia a la insulina y elevar el riesgo de sufrir arteriosclerosis», apunta Barrios.

Y es en este punto en el que reside su peligrosidad frente a la adiposidad subcutánea, que puede aparecer en otros lugares del cuerpo y que, en principio, no provoca alteraciones en el metabolismo.

CINTA MÉTRICA PARA PREVENIR

«La aportación más significativa del estudio presentado por el doctor Després es que, a través de la sencilla medición de nuestra cintura, podemos conocer qué nivel de grasa visceral tenemos, pues es en el abdomen donde se acumula esta adiposidad. Así, con el simple gesto de utilizar la cinta métrica podemos prevenir futuros episodios cardiovasculares», resalta Barrios.

«A pesar de que actualmente estamos sensibilizados con la necesidad de medir el perímetro abdominal, aún es necesario que se convierta en una práctica habitual en las consultas médicas, sin olvidar otros factores de riesgo clásicos, como la edad o el tabaquismo que pueden ayudarnos a actuar a tiempo frente a una enfermedad cardiovascular», concluye Barrios.