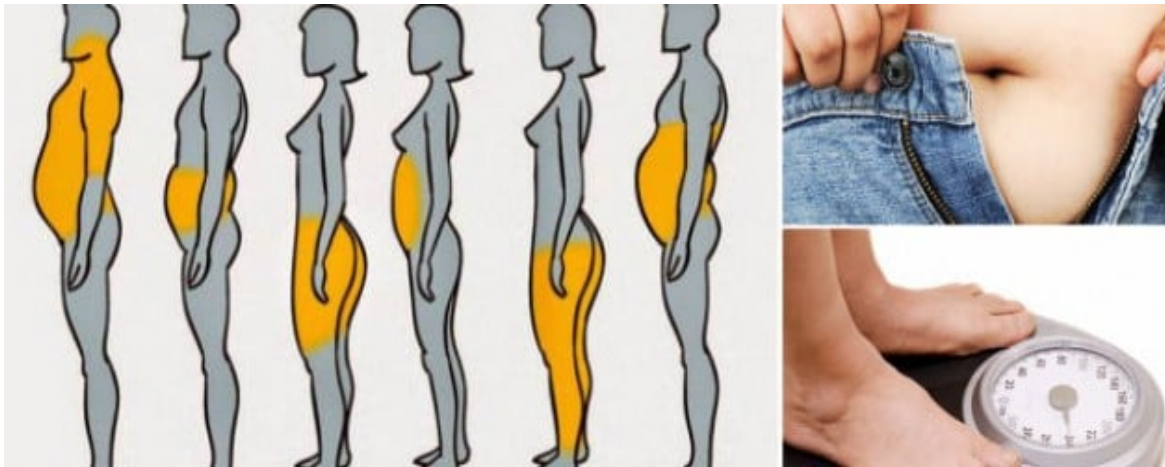


Diferentes tipos de sobrepeso ¿Te reconoces en alguno?

El Ciudadano · 16 de marzo de 2015



Según la distribución del tejido adiposo, hay diferentes tipos identificables de contextura corporal. Detrás de cada uno de estos tipos, existe una razón más allá de la genética de por qué la grasa se distribuye como lo hace.

Si estás buscando reducir la grasa del cuerpo, además de un cambio de rutina en cuanto a dieta y ejercicio, debes comprender sus causas y así entender tu cuerpo, para generar un cambio de raíz y más duradero.



1. **Sobrepeso alimentario:** Predomina en la zona de la cara, cuello, espalda y tórax. Este tipo de acumulación de grasa es una de las más habituales. Es causada

por malos hábitos, que tienen que ver con el abuso de azúcar y comida en general. Llevar una alimentación y estilo de vida sana es la forma más eficaz de eliminar esta grasa. Podrías ver cambios con tan solo cambiar la alimentación e incluir una rutina diaria de al menos 30 minutos de ejercicio.

2.  **sobrepeso4Sobrepeso abdominal nervioso:** Se desarrolla principalmente por la ansiedad, estrés y depresión. Las personas que la padecen tienen, a lo largo del día, muchas ganas de comer azúcar. ¿Cómo eliminar la grasa? Lo más importante es controlar la ansiedad y el estrés, para esto, puedes buscar una actividad física que te libere de las preocupaciones. Puede que en poco tiempo veas cambios notables en tu cuerpo.

3. **Sobrepeso glúteo:** En general esta es la zona en donde se deposita la grasa y el último sitio donde se pierde. Se asocia a mujeres en su adolescencia, en la menopausia y personas con desequilibrios hormonales. Lo principal para eliminar este tipo de grasa es evitar el sedentarismo: la gimnasia localizada ayudará, en gran medida, a solucionar tu problema conjuntamente con un plan alimentario apropiado. Lo mejor es hacer ejercicio con peso, ya que el músculo necesita tonificarse y trabajarse..

Evita el alcohol y el cigarrillo, ya que tienden a causar retención de líquidos, generalmente en la zona glútea. Los masajes corporales localizados pueden ser de gran ayuda complementaria.

4. **Sobrepeso metabólico aterógeno:** Las personas que padecen este tipo de gordura suelen tener el estómago hinchado, reconociéndose en la tipología corporal como “manzana”, ya que casi toda la grasa se acumula en la parte abdominal del cuerpo (cintura y torso). Si bien se relaciona a condiciones hereditarias, generalmente se asocia al consumo excesivo de alcohol.

La forma para eliminar este tipo de grasa es muy sencilla en la teoría: Dejar el alcohol e incluir un poco de actividad física en tu rutina diaria.

5.  **sobrepeso3Sobrepeso circulatorio venoso:** Esta forma de acumulación de grasa se relaciona a la mala circulación sanguínea. Muchas veces nuestro sistema de irrigación se ve comprometido por los kilos de más y esto puede ser muy perjudicial para la salud. Puede ser tanto por genética, o bien puede relacionarse a estados como el embarazo, pero en todos los casos, lo importante es prestarle caso a la circulación de la sangre. Lo mejor para combatirlo es hacer ejercicios como natación o bicicleta fija, así como tomar mucha agua. Además, debes prestar atención a señales, como por ejemplo el hundimiento de la piel en las plantas de los pies al hacerles presión, ya que podría ser algo más serio y en tal caso debes consultar a tu médico.

6. **Sobrepeso por sedentarismo:** Los kilos de más están relacionados a la falta de actividad física. La mayor parte de la grasa se acumula en la sección baja del torso y la espalda. Este tipo de sobrepeso suele presentarse más en hombres, o en personas que en el pasado fueron activos o deportistas y ahora ya no lo son más.

La mejor manera de eliminar este tipo de grasa, es no dejar pasar períodos largos del tiempo sin comer. Al contrario, lo mejor para acelerar el metabolismo es comer 6 veces al día, de manera tal que tu cuerpo deje de acumular grasa para usar como futura energía. Con esto y un poco de ejercicio cardiovascular, pueden ser los responsables de quitar la grasa que tienes de más.

Por supuesto, antes de emprender una dieta o un régimen deportivo, debes **consultar a tu médico:** cada cuerpo es un mundo, y cada quien tiene diferentes necesidades según su estado físico y mental. Además, si bien estas descripciones son generales, pueden variar según la persona en particular. Es por eso que es siempre muy recomendable consultar con un experto si tú sientes que tu cuerpo está pidiendo un cambio en tu vida diaria.

