

La grasa más dañina que puedes tener: 8 consejos para eliminarla

El Ciudadano · 31 de marzo de 2016



La grasa abdominal afecta al organismo más de lo que creemos y, por ello, los expertos del Método DiaproKal han recogido 8 puntos con los aspectos más relevantes y a menudo poco conocidos sobre este tipo de grasa. El objetivo de este documento es recordar la importancia de **controlar el sobrepeso**, especialmente la grasa localizada en la barriga, para evitar problemáticas como la diabetes o la disfunción eréctil, entre otras.

Tal como explica el doctor **Ignacio Sajoux**, Director Médico Internacional de PronoKal Group, “la gente no es consciente de que la grasa abdominal en su cuerpo determina el riesgo de sufrir múltiples enfermedades. Modas como la del ‘fofisano’ acentúan el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, ya que la grasa abdominal tiende a aumentar la **resistencia a la insulina** y afecta a los órganos más cercanos.” Es por ello que se ha elaborado una recopilación con 8 puntos principales que toda persona debería conocer sobre el PC (perímetro de la cintura).

Todo lo que no sabes sobre ella

Uno de los primeros aspectos que recuerdan los expertos, es que el perímetro de la cintura (PC) es **un buen indicador sobre la salud**, alertándonos, si excede de 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres, de que el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes tipo 2 es tres veces superior. Asimismo recuerdan que la grasa abdominal es más dañina que cualquier otra grasa del cuerpo, ya que se considera

metabólicamente activa y está en contacto directo con órganos vitales del cuerpo como el hígado, el estómago y los intestinos, a la vez que contiene grandes cantidades de colesterol y triglicéridos

Los expertos también apuntan a que la acumulación de grasa en la zona abdominal es más frecuente en hombres que en mujeres

Un punto de especial importancia es que a las **personas diabéticas** les cuesta más perder la grasa abdominal que las que no padecen esta enfermedad, por ello, es importante implementar tratamientos de pérdida de peso que marquen un objetivo de perímetro de cintura, que ayuda a la pérdida de grasa abdominal en personas que padecen diabetes tipo 2, y a la prevención de esta enfermedad en personas que aún no la padecen pero exceden las medidas recomendadas en su PC. Otro dato trascendental que se revela es que se considera más importante la ubicación de la grasa a la cantidad total almacenada: la del abdomen es la única que favorece la aparición de enfermedades crónicas graves.

Los expertos también apuntan a que la acumulación de grasa en la zona abdominal es más frecuente en hombres que en mujeres. Ello comporta problemas en el **ámbito sexual** como la reducción de la libido y un mayor riesgo de padecer disfunción eréctil, patología que sufren entre el 30-50% de los hombres diabéticos. Generalmente las mujeres acumulan la grasa alrededor de caderas, glúteos y muslos de manera subcutánea, siendo menos perjudicial que la grasa abdominal.

En la actualidad la obesidad y la diabetes se han convertido en **una epidemia difícil de frenar**, según la OMS más del 80% de los españoles padecen sobrepeso u obesidad y más de 2 millones padecen diabetes y lo desconocen. Por todo ello, los expertos animan a la población a perder peso y reducir el perímetro de su cintura (PC) por el bien de su salud y siempre bajo control médico.

Las mujeres no deben tener más de 88 cm de perímetro de cintura. (iStock)

1. La grasa abdominal puede afectar a la vida sexual de los hombres

Los hombres que tienen una importante acumulación de grasa abdominal, la conocida barriga cervecera, tienen menos masa muscular y sus niveles de energía y su libido disminuyen en comparación a hombres que están en forma. Además, una de las principales consecuencias de la diabetes en hombres es la disfunción eréctil, que acaba afectando al 30-50% de los que padecen la enfermedad.

2. El perímetro de la cintura es un buen indicador sobre nuestra salud

Con un máximo establecido de 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres, superar estas medidas indica que el riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares y/o diabetes es 3 veces mayor en comparación con aquellas personas que no alcanzan estas dimensiones. A su vez, la acumulación de grasas en el abdomen aumenta un 20% el riesgo de mortalidad.

3. La grasa abdominal es metabólicamente más activa

Existen dos tipos de grasa, aquella que es subcutánea que se deposita debajo de la piel y no comporta en niveles normales problemas en la salud y la metabólicamente activa que se deposita mayoritariamente en la zona abdominal. Esta grasa es de fácil eliminación al principio, pero si se deposita durante mucho tiempo en la zona abdominal cuesta más de eliminar, llegando a producir complicaciones en los órganos del cuerpo y aumentando la resistencia a la insulina, conllevando un mayor descontrol del azúcar en sangre.

4. Las personas con acumulación de grasa abdominal son más propensas a sufrir diabetes tipo 2

La grasa abdominal aumenta las posibilidades de padecer una diabetes tipo 2. Los hombres con perímetro de cintura superior a 102 cm son 22 veces más propensos a desarrollar diabetes tipo 2 mientras que en las mujeres con una cintura superior a 88 cm tienen casi 32 veces más posibilidades de desarrollar esta enfermedad.

Recientes investigaciones corroboran que la ubicación de la grasa en el cuerpo es más importante que la cantidad de grasa almacenada

5. Reducir la grasa abdominal ayuda a controlar la diabetes tipo 2

Perder peso es una muy buena opción para controlar o prevenir una diabetes tipo 2. Para ello, existen tratamientos de pérdida de peso bajo control médico que están específicamente diseñados para tratar a personas que sufren diabetes ayudándoles a bajar de peso y reducir tanto un índice de masa corporal (IMC) como el perímetro de su cintura (grasa abdominal).

6. La acumulación de grasa en la zona abdominal es más frecuente en hombres que mujeres

Generalmente las mujeres acumulan su grasa corporal alrededor de caderas, nalgas y muslos, lo que no afecta directamente a órganos internos. En cambio la mayor parte de los hombres la concentran en su zona abdominal, convirtiéndose en un problema para su salud.

7. Los diabéticos pierden menos grasa abdominal que la personas que no padecen diabetes

Un estudio sobre el ejercicio físico en diabéticos reveló que en el mismo periodo de tiempo y con los mismos ejercicios físicos los diabéticos sólo perdían un 4% de su grasa abdominal, mientras que las personas que no padecían esta enfermedad reducían un 13% sus niveles. Por eso es importante que los tratamientos de pérdida de peso para diabéticos también se marquen un objetivo de reducción del PC.

8. La ubicación de la grasa es más importante que la cantidad total de grasa almacenada

Los expertos recuerdan la importancia de controlar el perímetro de la cintura (PC) como indicador de salud, ya que recientes investigaciones corroboran que la ubicación de la grasa en el cuerpo es más importante que la cantidad de grasa almacenada, puesto que la que se acumula en el abdomen es la que favorece la aparición de enfermedades crónicas graves principalmente.

[El Confidencial](#)