

DETECTAR A LOS SUJETOS CON OBESIDAD VISCERAL ES NECESARIO PARA FRENAR LA EPIDEMIA

El sedentarismo favorece que la grasa se acumule en la cintura, en lugar de repartirse proporcionalmente

■ M.P.

La grasa visceral es el nexo de unión entre la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular. "El tejido adiposo que se acumula alrededor de la cintura es muy activo metabólicamente, envía grasas al hígado a través de la vena porta y produce una serie de adipocitocinas, como el factor de necrosis tumoral, que fomentan la aterogénesis, la insulinoresistencia y el riesgo cardiovascular", ha explicado Clotilde Vázquez, jefa del Servi-

cio de Nutrición Clínica y Dietética del hospital Ramón y Cajal, de Madrid.

La experta considera que los esfuerzos clínicos deben destinarse a identificar a los sujetos con mayor grasa abdominal, para poner remedio a una situación que irrevocablemente les llevará a la diabetes. En España, la prevalencia de obesidad abdominal ronda el 30 por ciento en la población adulta, mientras que en Estados Unidos ya alcanza el 50 por ciento.

Existe controversia sobre las medidas límites del perímetro de la cintura a partir de las cuales existe riesgo (en Estados Unidos se habla de 102 centímetros para el hombre y 88 para la mujer y la Federación Internacional de Diabetes aboga por un máximo de 94 y 80 centímetros), pero Vázquez apuesta por estas últimas cifras "que nos permiten ser más sensibles, aún a riesgo de detectar falsos positivos".

El acúmulo de grasa visceral se ve favorecido por el

consumo de dietas ricas en grasas saturadas y trans, aunque Vázquez recomienda "la reducción de la cantidad global de grasa en la dieta y el cambio de la saturada por insaturada".

Además, ha destacado que el sedentarismo favorece que cuando se acumule grasa ésta se centre en el abdomen. "El ejercicio físico favorece que el depósito de grasa sea subcutáneo, que no se asocia a un mayor riesgo cardiovascular y de diabetes".