

SALUD

Flacos por fuera, obesos por dentro

Científicos británicos describen a los «tofis»: jóvenes de aspecto saludable, pero con enfermedades propias de personas con sobrepeso por el sedentarismo ■ El estudio alerta del peligro de acumular «grasa interna», que también afecta a los delgados

Tienen buen aspecto, pero
sólo por fuera. Por dentro, su grasa acumulada les hace candidatos a tener colesterol y padecer diabetes.

Gonzalo Suárez

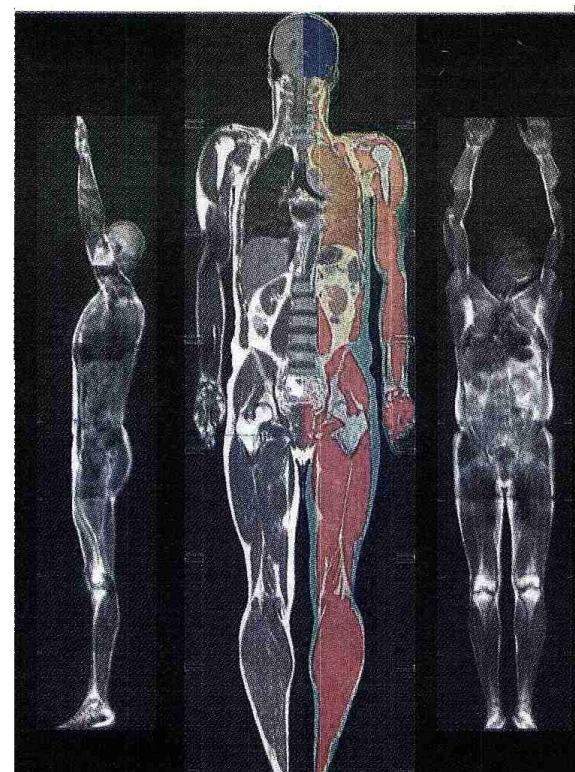
LONDRES- Malas noticias para los que disfrutan de un físico envidiable: es posible estar flaco por fuera, pero gordo por dentro. Aunque una persona sea libre de los temidos michelines, su cuerpo puede almacenar peligrosas cantidades de «grasa interna» alrededor de sus vísceras.

De acuerdo con un equipo de investigadores británicos, los riesgos para la salud que amenazan a estas personas falsamente delgadas pueden ser tan graves como los de un enfermo de obesidad. «El mensaje es claro, la gente no tiene que contentarse con estar flaca, tiene que estar sana», aseguró el coordinador del estudio, Jimmy Bell, para quien el Índice de Masa Corporal (IMC), la medida estándar hasta la fecha para comprobar si el peso de una persona es el apropiado, ha quedado completamente obsoleta.

Diabetes inusual

Su equipo llegó a esta conclusión durante una investigación acerca de la diabetes tipo 2. En teoría, esta enfermedad está vinculada a la obesidad, pero los sorprendió descubrir que numerosos pacientes la desarrollaban a pesar de estar delgados.

Conayuda de un sofisticado aparato de resonancia magnética, llegaron a la conclusión de que estos pacientes tenían varios litros de grasa acumulados en su organismo, tanto en los músculos poco ejercitados como alrededor de los principales órganos. Así, bautizaron a estas personas como «Tofis», las siglas inglesas para «flacos por fuera, gordos por dentro».



La grasa se acumula en las zonas que aparecen amarillas en la imagen

Los luchadores de sumo pueden tener menos colesterol que una persona delgada

(«thin outside, fat inside»).

Después de practicar numerosos análisis, los científicos determinaron que el hombre medio tiene acumulados cinco litros de grasa visceral, dos más que la mayoría de las mujeres. Sin embargo, se toparon con casos

de jóvenes de aspecto delgado que acumulaban hasta siete litros de «grasa oculta» en sus cuerpos.

De acuerdo con los resultados de la investigación, una de las principales claves es el ejercicio físico: para estar sano, no basta con ponerte a dieta, sino que hay que levantarse del sofá y ponerte a correr. «Cuando haces ejercicio, tiendes a quemar la grasa interna», explicó Bell, profesor del Imperial College de Londres, al diario «Daily Telegraph». «El problema no es tanto si tienes grasa, sino dónde la acumulas».

Estas palabras ponen en cuestión

El deporte, más importante que la alimentación

Los científicos británicos no son los únicos que se han dado cuenta de la importancia del ejercicio físico. Un estudio de la Universidad de Castilla la Mancha pionero en el mundo demuestra que la obesidad infantil tiene que ver más con conductas sedentarias que con la alimentación que reciben los niños. La directora de Salud Pública, Berta Hernández, destacó que es una investigación muy novedosa, porque «no se conocen estudios similares ni en nuestro país ni en el resto del mundo en cuanto a actividad física relacionada con la obesidad». En el estudio se hizo una comparativa entre colegios (en algunos se intensificó el deporte). La conclusión: la obesidad en los colegios donde se aplicó el programa se redujo en un 6 por ciento. En los demás, sólo un 1 por ciento.

céridos», añadió Bell. «Toda su grasa está acumulada bajo la piel, pero no alrededor de los órganos».

Los investigadores, sin embargo, creen que la actividad física no es el único factor que determina dónde se almacena la grasa. Al parecer, los genes también son un dato crucial, aunque aún se desconoce por qué dos hombres de la misma edad pueden ofrecer datos tan dispares de «grasa visceral» pese a tener el mismo IMC.

Cambio de hábitos

Otro elemento a tener en cuenta es la dieta, ya que se cree que una alimentación rica en semillas y legumbres puede reducir sustancialmente la «obesidad interna». De ahí que Bell ya haya reclutado un equipo de voluntarios que modificará sus hábitos alimenticios y se someterá a periódicos análisis en el aparato de resonancia magnética.

Además, el informe contiene otra ración de malas noticias para los que recurren a las dietas para bajar de

Ponerse a dieta sin practicar ejercicio puede ser dañino para la salud

la validez del IMC (el resultado de dividir el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado), el indicador para medir el grado de obesidad más utilizado por los médicos.

Esta forma de medir el sobrepeso no detectaría a los «gordos por dentro», cuya escasa masa muscular les permite pasar desapercibidos. Mientras tanto, un luchador de sumo tiene un IMC astronómico, pese a que los estudios con resonancia magnética indican que apenas tienen «grasa interna». «Estos deportistas tienen poco colesterol, una baja resistencia al insulina y escasos niveles de trigli-

peso; alargada, sus esfuerzos pueden resultar contraproducentes. Desde tiempos inmemoriales, nuestro organismo está «programado» para almacenar grasa en los momentos de abundancia y recurrir a ella cuando las cosas se ponen difíciles.

Al reducirse la ingesta de comida, el último «depósito de emergencia» en desaparecer es el que está acumulado en el abdomen, precisamente el que resulta más peligroso para la salud. «Es posible que someterte a dietas continuas acabe estimulando al organismo a acumular grasas en esta zona», señaló Bell a «The Observer».