



La obesidad abdominal aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El estrés y los continuos viajes hacen que los hombres de negocios sean los más afectados

Flotador de ejecutivo

MARINA MARTÍNEZ MÁLAGA

Hombre, empresario, entre 45 y 60 años, viaja a menudo, apenas hace ejercicio, come sin horarios, y sin conciencia. Ese es el perfil. No el de un anuncio precisamente, sino el de quien tiene todas las papeletas para engordar. Especialmente, en lo que a perímetro de cintura se refiere. Su tendencia a acumular grasa en la zona abdominal da muchos puntos a esos hombres de negocios. Por no hablar del acelerado ritmo de vida y el desorden alimenticio al que se ven sometidos. Eso hace que sean los más afectados por la obesidad abdominal, la más peligrosa, ya que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades metabólicas y cardiovasculares y, por tanto, la mortalidad.

Así lo ve a diario el doctor José Luis Guijarro en su consulta del Hotel Medical Spa Incosol de Marbella. «Buena parte de nuestros

clientes son altos ejecutivos y empresarios. Prácticamente no comen en casa, viajan mucho –con los cambios de horarios que supone–, consumen más alcohol de lo debido y practican menos actividad física de lo recomendado», constata el especialista en Endocrinología y Nutrición y director médico del centro.

También el Instituto de Obesidad alerta sobre los riesgos de este problema que afecta al 30% de la población. Sus datos revelan que el sobrepeso y el colesterol son problemas cada vez más frecuentes entre este sector de la población. El alto número de desplazamientos y la ansiedad que llevan aparejados están a menudo detrás de ello.

No en vano, el doctor José Luis Guijarro considera que también la tensión es un factor clave. Hasta el punto de que habla de una obesidad del estrés. «Estas situaciones producen una reacción fisiológica que aumenta las hormonas del estrés –cortisol y derivados–, favoreciendo el depósito de grasa en el abdomen», puntualiza el especia-

lista, que además advierte de los peligros que ello conlleva para desarrollar patologías como la diabetes, al incrementarse la resistencia a la insulina, por ejemplo. No hay que olvidar los perjuicios que supone para la salud la obesidad abdominal –no confundir con un simple acúmulo de grasa a nivel subcutáneo–. A pesar de que, como recuerda la nutricionista María José Moreno, no se perciba su importancia.

Trastornos asociados

Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), la grasa visceral puede convertirse en caldo de cultivo no sólo de diabetes o hipercolesterolemia, sino de trastornos como hipertensión, accidente vascular cerebral o algunos tipos de cáncer (por ejemplo, de mama, endometrio o colon).

Los datos lo dicen todo: está comprobado que la obesidad abdominal incrementa entre dos y tres veces las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio, una angina de pecho o un accidente vascular cerebral, y hasta cuatro veces más de desarrollar diabetes, como demuestran los resultados del estudio IDEA, la primera gran investigación realizada a nivel internacional en la que se evaluó la prevalencia de la obesidad abdominal en más de 170.000 pacientes. Confirmó que un perímetro de cintura elevado está asociado con la enfermedad cardiovascular, independientemente del índice de masa corporal y de la edad.

Concretamente, lo aconsejable en hombres es no sobrepasar los 102 centímetros y, en el caso de las mujeres, los 88. Así lo advierte el endocrinólogo y vocal de la Seedo Martín López de la Torre, para quien todos esos factores de riesgo contribuyen a «envejecer las arterias y llegan a alterarlas».

El problema es que hay quien no se da cuenta. Sobre todo porque, en realidad, no tienen un exceso de peso. Es más, se puede dar la cir-

Los hombres no deben superar los 102 centímetros de cintura y las mujeres, los 88

Hay etapas en la vida en las que el cuerpo es más vulnerable a los cambios de peso





EN DETALLE

- **Enfermedades:** La obesidad abdominal incrementa el riesgo cardiometabólico, es decir, de presentar enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y alteraciones de los lípidos (aumento de triglicéridos y disminución del colesterol HDL o 'bueno').
- **Límites:** El nivel de riesgo indicativo de tener grasa intraabdominal en exceso aparece cuando el perímetro de la cintura es igual o superior a 102 centímetros en el hombre e igual o superior a 88 centímetros en la mujer.
- **Población:** Aproximadamente entre el 30-35% de la población española presenta obesidad abdominal.

cunstancia de que un leve sobrepeso no tenga importancia clínica, pero si la distribución de la grasa es de tipo abdominal, el riesgo cardiometabólico cambia de manera considerable. «Hay personas que no son obesas, pero tienen un perímetro de cintura más elevado de lo normal. Por eso son los grupos a los que más hay que concienciar porque, al no considerar que tengan un problema de peso, no toman medidas», aclara.

Por lo general, se trata de hombres. Y es que la grasa se suele acumular más en la barriga masculina. De hecho, como recuerda María José Moreno, la obesidad entiende de sexo. Así, la llamada ginoide o 'tipo pera' se concentra alrededor de las caderas y muslos, y es más propia de la mujer, mientras que la androide o 'tipo manzana' se centraliza en la región abdominal y se presenta más entre los varones. No obstante, también a las mujeres menopáusicas se les acumula a menudo la grasa en la zona del abdomen. En esa etapa, la reducción de gasto calórico hace que aumente el depósito de grasa, que, por la falta de estrógenos, sigue el patrón del 'modelo manzana'.

En cualquier caso, no existen conclusiones claras sobre las causas que hacen que el tejido adiposo se concentre en una u otra zona. Si bien todo apunta a razones genéticas y, sobre todo, ambientales (vida sedentaria y mala alimenta-

ción). También las hormonas tienen mucho que decir: Según López de la Torre, son capaces de regular procesos metabólicos, como el apetito o la sensación de saciedad.

Un hecho añadido son los momentos de cambio. Como señala el vocal de la Seedo, hay etapas en la vida como un embarazo, la muerte de un familiar o el paso de un trabajo a otro que resultan «más vulnerables a un cambio de peso». Lo explican la ansiedad, la menor actividad física o el horario desordenado y la falta de atención por las comidas. Ahí reside buena parte de culpa. Al fin y al cabo, la obesidad responde a una fórmula sencilla: a mayor ingesta de calorías y menos gasto, más kilos. No es difícil, por tanto, poner remedio. Para empezar, no estaría mal subirse al carro de la dieta mediterránea. Y es que son muchos los que aún no la conocen. A juzgar por el estudio 'Dieta total', realizado por la Agencia de Seguridad Alimentaria, la mayoría de los españoles no la siguen.

Así, la nutricionista María José Moreno anima a cambiar de hábitos, reduciendo los dulces (incluidos refrescos y golosinas), las grasas saturadas y las animales (carnes grasas, embutidos o lácteos enteros), así como las denominadas 'trans' (bollería industrial o snacks) e hidrogenadas (utilizadas en muchos precocinados).

Más fruta y verdura

¿Qué comer entonces? Pues todos los especialistas coinciden en la necesidad de aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas. Pero no sólo eso. También el de legumbres, pescado azul y cereales. Sin olvidar, por supuesto, el aceite de oliva y beber al menos dos litros de agua al día.

En el caso de los empresarios o quienes, como ellos, no comen en casa a menudo, José Luis Guijarro aconseja optar más por pescado que por carne roja (si son a la plancha o cocidos, mejor que mejor), prescindir del postre y sustituir la clásica copa por un café. Para asegurarse el consumo de fruta, una solución es optar en el desayuno por el zumo de naranja.

Técnicas aliadas

M. M. MÁLAGA

La grasa abdominal no se refiere únicamente a la que rodea las vísceras (responsable de las enfermedades metabólicas) sino también a la que se encuentra debajo de la piel. En el primer caso, la única solución es dietética, pero si la grasa es subcutánea es posible atajarla por otras vías. Como detalla el director del Instituto Médico Miramar, Fernando Urdiales, el 'ultrashape' (ultrasonidos que

destruyen el tejido adiposo) es una técnica no quirúrgica que reduce centímetros de forma no agresiva, aunque no mejora la flacidez.

Ya en el quirófano, otras opciones son la liposculptura (se aspira la grasa mediante pequeñas incisiones en la piel) o la abdominoplastia, una modalidad de cirugía estética reconstructiva. Según Urdiales, se recurre a ella en caso de que el paciente presente mucha grasa superficial y flacidez. Consiste en extirpar el exceso de piel y grasa, corrigiendo la relajación de la musculatura y logrando un abdomen más plano y firme.