O.J.D.: 798862
E.G.M.: 1975000
Tarifa: 49400 €

mujerhoy

Fecha: 21/04/2012
Sección: REVISTA
Páginas: 50,51



# NO TE FIJES EN EL PESO, SINO EN LA GRASA

¡Ojo! Incluso usando una talla 38, si tienes un exceso de grasa corporal, padeces obesidad y tu salud corre peligro.

POR **MARISOL GUISASOLA**

Carola, de 37 años y 1,67 m de estatura, y Beatriz, con 41 años y 1,69 m de altura, tenían un Índice de Masa Corporal (IMC) de 26 kg/m², pero cuando la dra. Gema Frühbeck, investigadora de la Clínica Universitaria de Navarra y presidenta electa de la Sociedad Europea de Obesidad, les sometió al Bod-Pod (un aparato que determina la composición corporal de una persona), vio que Carola tenía un 20% de grasa corporal y Beatriz un 40%. Aunque, en teoría, un IMC por encima de 25 kg/m² se considera sobrepeso, la especialista clasificó a Carola como normopeso, por su buen desarrollo muscular. En el caso de Beatriz, sin embargo, a pesar de poseer el mismo IMC la calificó de obesa debido al alto porcentaje de grasa que tenía. "La explicación es sencilla –explica la dra. Frühbeck–. Carola es profesora de baile de salón y va al trabajo en bicicleta; Beatriz es directora financiera en una consultoría, se pasa el día delante del ordenador y no hace ningún tipo de ejercicio".

**HÁBITOS PERNICIOSOS.** Debido a ese estilo de vida y un largo historial de dietas milagro, con las que perdía peso rápidamente a costa de agua y músculo y lo recuperaba después mayoritariamente en forma de grasa corporal, Beatriz acumulaba gran cantidad de tejido graso en la zona abdominal: un tipo de grasa especialmente peligrosa para la salud. "Perder peso era una necesidad urgente en su caso. Sus altos niveles de colesterol, triglicéridos y su elevada resistencia a la insulina (estadío previo a la diabetes tipo 2) suponían graves riesgos para su salud", concluye la especialista. En el caso de Carola, que quería perder tres o cuatro kilos por razones estéticas, la doctora le sugirió reducir ligeramente las cantidades de comida de sus platos y evitar repetir. Solo con eso, podría terminar perdiendo los kilos que quería.

Los endocrinólogos e investigadores de la obesidad llevan algunos años repitiendo a la población algo que esta se empeña en ignorar: que el peso, e incluso el IMC, no son datos suficientes para determinar si una persona debe hacer dieta. El dato clave es la composición del organismo y, en concreto, el porcentaje de grasa corporal. "Diría incluso que esa composición es un dato esencial para el diseño de estrategias preventivas para los sistemas nacionales de salud, ya que es el exceso de grasa es lo que aumenta el riesgo de las enfermedades crónicas que aquejan hoy a la población: diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, hipertensión, ictus, cáncer…", declara tajante la dra. Frübeck.

**PROBLEMA METABÓLICO.** Este concepto de exceso de grasa corporal, en vez de exceso de peso, como riesgo es relativamente nuevo en medicina. Antes se pensaba que las células grasas o adipocitos eran solo un almacén inerte del exceso de calorías. Ahora se sabe que al igual que todos los órganos que conforman nuestro sistema endocrino (páncreas, glándula tiroides, paratiroides, pineal, pituitaria y glándulas adrenales y sexuales), la grasa corporal actúa como un auténtico órgano, produciendo hormonas y otras sustancias que generan la temida inflamación crónica de bajo grado. Los células grasas son altamente comunicativas, y "hablan" y envían señales proinflamatorias a otros sistemas orgánicos, desde el cerebro al hígado, produciendo alteraciones indeseables en todos ellos. Podemos decir que la grasa corporal influye en el control del peso y del apetito,

## MÁS ALLÁ DE LOS KILOS

El IMC es uno de los métodos más utilizados para diagnosticar el exceso de peso. Se considera normopeso un IMC de entre 18,5 y 24,9. Entre 25 y 29,9 es sobrepeso y por encima de 30, obesidad. Pero, para una valoración adecuada de la obesidad, es necesario realizar un análisis de la composición corporal que determine el porcentaje de grasa que hay en elc uerpo. Diferentes técnicas (como el Bod-Pod) calculan ese porcentaje. Se considera "normal" del 10 al 20% para ellos y del 20 al 30% en ellas. Otro dato a tener en cuenta es la distribución de esa grasa. Un perímetro de cintura excesivo puede ser signo de obesidad abdominal. A partir de 80 cm en mujeres y 94 cm en varones se considera un riesgo.

O.J.D.: 798862
E.G.M.: 1975000
Tarifa: 49400 €

mujerhoy

Fecha: 21/04/2012
Sección: REVISTA
Páginas: 50,51

Foto: Corbis.

## ¿Qué grasa tienes?

En un modelo bicompartimental la composición corporal comprende la "masa grasa" y la "masa libre de grasa". La masa libre de grasa incluye la musculatura, el sistema esquelético, las vísceras y todos los órganos, así como el agua. La masa grasa incluye todos los depósitos grasos, la grasa subcutánea y la abdominal o visceral. Oculta en el interior del cuerpo, rodeando nuestros órganos internos, este tipo de grasa es la más peligrosa para la salud.

así como en las defensas y el riesgo cardiovascular, porque esas sustancias proinflamatorias actúan sobre las arterias, deteriorándolas, favorecen la hipertensión y la formación de placa arterial y trombos.

**DIETA CONTROLADA.** Una dieta rica en grasas saturadas, trans e hidratos de carbono refinados y pobre en nutrientes protectores combinada con una vida sedentaria y estresada son una receta segura para el desarrollo de grasa visceral, que puede acumularse incluso en personas catalogadas como "delgadas" por su IMC. Estudios recientes realizados en el Hammersmith Hospital de Londres (Reino Unido) revelaban altísimas tasas de grasa visceral incluso en modelos de alta costura con índices de masa corporal inferiores a 20 kg/m$^2$. Para evitar problemas y obtener beneficios para la salud no hace falta perder una gran cantidad de peso. "Pérdidas de un 5-10% del peso (que sean sobre todo de grasa, lo cual requiere ejercicio además de una dieta adecuada) mejoran el perfil de secreción de sustancias inflamatorias y la sobrecarga en las articulaciones", señala la dra. Frühbeck.

**CON UNA PÉRDIDA DE PESO DE UN 5% MEJORA EL PERFIL DE SECRECIÓN DE SUSTANCIAS INFLAMATORIAS.**

Como consecuencia de la pérdida de peso, si se tienen valores de tensión arterial elevados, disminuyen, y si se sufre artrosis de rodilla, la articulación se alivia. Asimismo, las complicaciones metabólicas (diabetes tipo 2, altos niveles de colesterol "malo" y triglicéridos, ácido úrico elevado…) mejoran, e incluso, se controla mejor el apetito. ¿Por qué? Porque muchas de las sustancias que secreta el adipocito (denominadas concretamente adipoquinas …) van a disminuir en cuanto se pierde parte de esa grasa y eso reduce los niveles de inflamación y mejora muchos parámetros del metabolismo. "Sin duda, acallar las voces de ese enemigo interior que es el exceso de grasa corporal es una tarea urgente", concluye la experta. ■