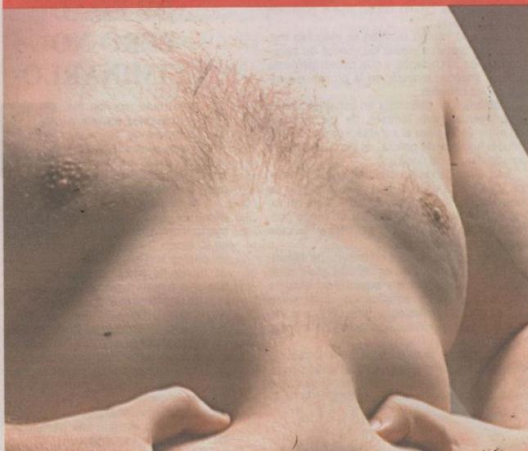


CUIDADO



CON LA GRASA ABDOMINAL

La grasa abdominal en exceso no solo es fea, sino que también es un factor de riesgo peligroso para su salud. Está demostrado científicamente que a pesar de que en general no es saludable tener grasa corporal en exceso en todo el cuerpo, es particularmente peligroso tenerla en el abdomen. En el área abdominal hay dos tipos de grasa. La primera es la subcutánea (la que no deja ver tus músculos abdominales) está directamente debajo de la piel y encima del músculo. La segunda es la grasa visceral, esta se aloja en la parte más profunda del abdomen por debajo de tus músculos y rodea tus órganos. Las dos grasas constituyen factor de riesgo para tu salud serio, pero la visceral es mucho más peligrosa. Ambas incrementan el riesgo de padecer enfermedades como las cardíacas, diabetes, presión sanguínea alta, infartos, apnea del sueño, diversas formas de cáncer y otras enfermedades degenerativas.

La grasa visceral es más peligrosa porque constantemente libera moléculas inflamatorias, aumentando así la densidad de la grasa.

Si te importa tu calidad de vida y la de tus seres queridos reducir la grasa abdominal debe ser una de tus prioridades. Pero debes comprender que no existe una solución rápida, no hay pastillas, suplementos o artilugios que te ayuden con el propósito. La única solución para perder tu grasa abdominal y no volverla a recuperar es combinar una acertada dieta nutritiva llena de alimentos naturales sin procesar con un programa de ejercicios estratégicamente diseñado para que estimule la respuesta hormonal y metabólica necesaria dentro de tu cuerpo.

MAYOR RIESGO DE FALLECER

Uno de los mayores estudios descubrió que la gente con enfermedad arterial coronaria que tiene aunque sólo sea un poco de grasa abdominal corre más riesgo de fallecer que quienes acumulan grasa en otra parte del cuerpo.

El mismo efecto se observó inclusive entre pacientes con índice de masa corporal (IMC) normal.

Los científicos analizaron los datos de 15.923 personas con enfermedad arterial coronaria, participantes en cinco estudios alrededor del mundo, y descubrieron que quienes tienen enfermedad arterial coronaria y obesidad central (medida a través de la circunferencia de la cintura y de la proporción entre cintura y cadera) corren el doble de riesgo de fallecer. Eso equivale al riesgo de fumar a diario un paquete de cigarrillos o tener colesterol alto, sobre todo entre los hombres.

Los resultados refutan la paradoja de la obesidad, hallazgo desconcertante en muchos estudios respecto a que los pacientes con IMC más altos y enfermedades crónicas, como la enfermedad arterial coronaria, tienen mejores probabilidades de sobrevivir que otras personas de peso normal.

Se ha descubierto que la grasa visceral tiene más actividad metabólica y ocasiona más cambios en el colesterol, presión sanguínea y nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, la gente cuya grasa se ubica sobre todo en otras partes del cuerpo, especialmente en las piernas y nalgas, no presenta más riesgo.

Los científicos dicen que los médicos deberían aconsejar perder peso a los pacientes con enfermedad arterial coronaria e IMC normal que tengan grande la circunferencia de la cintura o proporción alta entre cintura y cadera.

RIESGOS DE

cia a almacenar la grasa en la zona media del cuerpo, tal vez te interese prestarle atención a las siguientes líneas de texto.

Un estudio llevado a cabo en EEUU (publicado en USA Today) afirma que las personas con una amplia zona media tienden a almacenar grasa de forma oculta en sus abdominales. Esta grasa generalmente termina cubriendo sus órganos vitales, es también llamada grasa intra-abdominal y está asociada a altos niveles de colesterol, triglicéridos altos, presión arterial alta, así como muchos otros problemas.

El estudio también afirma que los hombres, cuyas cinturas son más anchas de 1 metro y las mujeres cuyas cinturas son más anchas de 90 centímetros son los individuos que tienen mayor riesgo de desarrollar estas condiciones de salud.

RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

Las mujeres con sobrepeso, particularmente aquellas que almacenan la mayoría de la grasa en su estómago, tienen mayores niveles de estrógeno. Como es sabido, el cáncer de mama se debe al exceso de producción de estrógeno en el cuerpo. Por lo tanto, los investigadores están encontrando vínculos entre la grasa abdominal y el cáncer de mama.

DIABETES

El aumento de peso en el estómago y el abdomen altera su producción de insulina y aumenta sus niveles de azúcar en sangre. Cuando esto sucede, su páncreas se "estresa", produciendo aún más insulina.

Visto a largo plazo, el exceso de trabajo de su páncreas terminará por agotarlo y dejarlo prácticamente inútil para producir insulina. Así es como la diabetes se desarrolla en su cuerpo.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

¿Sabía que la grasa abdominal aumenta el riesgo de colesterol en sangre en casi un 50%?

Un estudio realizado por Harvard concluyó que las mujeres con una cintura más ancha de 80 centímetros tienen el doble de posibilidades de sufrir un ataque cardíaco que aquellas con cinturas más angostas.

La razón es que como el hígado transforma a la azúcar en la sangre en grasa, esta grasa entra en el torrente sanguíneo y luego se deposita dentro de tu estómago y abdomen, hace que su nivel de colesterol suba, lo que incrementa el riesgo de un ataque cardíaco.

VÁRICES

El exceso de grasa en tu vientre pueden pesar sobre tus piernas y hacer difícil que la sangre circule por sus venas.

Las venas actúan como válvulas de un sólo sentido, haciendo que la sangre circule siempre hacia el mismo lado, y no vuelva hacia atrás. Si las venas se vuelven débiles, la sangre puede volver hacia atrás, obstruyendo produciendo lesiones en las venas.

Esta es la razón por la cuál las personas con sobrepeso desarrollan las várices. Condición que puede evitarse perdiendo peso y realizando ejercicios.

CONCLUSIÓN

Así que estimados lectores, ponerse el bikini para la playa no debe ser el único motivo para perder peso y hacer ejercicios. Hay algunos riesgos muy graves asociados con el sobrepeso y la grasa abdominal. Es muy importante