

¡CUIDADO CON SU CINTURA!

**KAREN FERNÁNDEZ
MONTERROSA**

kfernandez@diarioextra.com

Por años hemos creído que la cintura perfecta y adecuada es la que mide 60 centímetros, esto gracias a los concursos de belleza y los bombardeos informativos, sin embargo, este estereotipo puede resultar peligroso en la mayoría de los casos.

Esto porque en busca de la "cintura perfecta" se puede caer en hábitos alimenticios riesgosos que conlleven enfermedades como la bulimia y la anorexia.

La medida de 60 centímetros de cintura a nivel de evaluación nutricional o composición corporal no existe.

Pero, más allá de la vanidad, el estereotipo relacionado con la medida de la cintura se convierte en un elemento de gran importancia para determinar la salud y el estado nutricional de una persona.

La medida de la cintura puede indicar el riesgo que un individuo tiene de desarrollar enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio.

En Costa Rica el porcentaje de la población entre los 20 a 64 años con circunferencia de la cintura clasificada como de alto riesgo, abarca casi el 60 % de las mujeres y un 22,6 % en el caso de los hombres, de acuerdo con el Ministerio de Salud.

La medida de la circunferencia de la cintura se considera como obesidad abdominal cuando supera los 102 centímetros en los hombres y los 88 centímetros en las mujeres, según lo explica

Adriana Herrera, nutricionista de LA Weight Loss Centers, empresa orientada al mejoramiento de los hábitos alimenticios, pérdida y mantenimiento del peso.

Herrera especifica que "No existe una edad mínima para evaluar el estado nutricional por medio de este indicador; sin embargo, el riesgo cardiovascular ligado a este factor tiende a aumentar con los años". La especialista detalla que en el caso de los hombres, la circunferencia de la cintura considerada como normal debe ser menor a 94 centímetros y para las mujeres, menor a 80.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La nutricionista explica que para clasificar la obesidad los expertos utilizan principalmente el Índice de Masa Corporal (IMC), que es la relación entre el peso y la estatura de una persona. Herrera afirma que aunque el índice es un parámetro de gran utilidad no es efectivo a nivel individual, ya que no evalúa la distribución de la grasa corporal, que es el indicador para pronosticar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Por esta razón, la especialista asegura que la medición de la circunferencia de la cintura permite evaluar la distribución de la grasa corporal, específicamente la que se acumula en el área de la cintura y que se conoce como "obesidad central o abdominal", la cual constituye un riesgo para la salud mayor que la grasa corporal que se acumula en las nalgas o los muslos.

"La obesidad central refleja una acumulación de grasa alrededor de órga-

nos vitales tan importantes como el corazón e hígado, este patrón se va a asociar a un mayor riesgo cardiovascular", resaltó.

MEJORE SU SALUD

Adriana Herrera recomienda que la medida de la circunferencia de la cintura debe ser tomada por un profesional que conozca el sitio exacto de la misma, tanto para hombres como para mujeres. Dicha medición se efectúa en el lugar más angosto por debajo de las costillas y por encima del ombligo.

Además, asegura que para poseer una circunferencia de la cintura considerada como normal es necesario mantener un peso adecuado, tener una dieta balanceada y equilibrada según las necesidades individuales de energía y realizar algún tipo de actividad física, mínimo tres veces por semana.

Herrera considera fundamental que la persona modifique su estilo de vida y realice cinco tiempos de comida, en los que se consuman las porciones adecuadas de alimentos, así como la ingesta de cinco porciones de frutas y vegetales al día, preferir las harinas de grano entero, evitar el consumo de alimentos procesados e hidratarse adecuadamente.

