

Grasa Abdominal y Riesgo Cardiovascular

Científicos confirman que la grasa abdominal aumenta el riesgo cardiovascular en las personas, en el estudio realizado en 63 países a 168.159 hombres y mujeres de diversas etnias se midió el perímetro de la cintura como método predictor.

El tema de las grasas abdominales es un asunto que se debe controlar y que trasciende el problema estético en las personas. Atención a este dato, especialistas coinciden que la grasa abdominal aumenta el riesgo cardiovascular, e incluso es considerada por los idóneos más peligrosa que los famosos “salvavidas”, como se denomina al pliegue de gordura que rodea la cadera del cuerpo.

La receta para controlar la circunferencia y prevenir el aumento indeseado de la grasa del abdomen es simple: comida saludable y ejercicio físico diario. En este sentido, existe consenso para la American College of Cardiology. No hay magia ni secretos para la prevención del riesgo cardiovascular. Cardiólogos, endocrinólogos, nutricionistas, especialistas en diabetes y médicos clínicos, **concluyeron que medir el perímetro de la cintura es uno de los predictores más confiables para evaluar los riesgos cardiovasculares.**

La investigación en 2006 denominada IDEA -sigla en inglés que significa Día Internacional para la Evaluación de Obesidad Abdominal- evaluó a 168.159 personas (hombres y mujeres entre 18 y 80 años) de 63 países, incluido la Argentina, **consistió en medirles con un centímetro el perímetro de la cintura y se les calculó el índice de masa corporal**, aquella ecuación que relaciona el peso con la altura, además de verificar sus valores de colesterol, triglicéridos y tomarles la presión.

Además sondearon en sus ocupaciones y hábitos. En la Argentina, 59 médicos evaluaron a 3.015 pacientes de centros sanitarios de Capital Federal, Gran Buenos Aires, Gran Rosario y Córdoba.

Este módico recurso permite a los médicos contar con uno de los predictores más confiables para calcular riesgos cardiovasculares y a las poblaciones que carecen de recursos, disponer de una herramienta económica y fácil para hacer prevención. "Un método sencillo y barato porque se puede resolver usando un simple centímetro de costurero", destacó Juan Krauss, el coordinador nacional del IDEA en la Argentina

Los resultados para la Argentina fueron un poco más allá, indican que **los hombres están peor; que las poblaciones rurales están mejor y que, en el caso de las mujeres, se nota que aumenta con la edad y menopausia.** Para algunos parecerá que estos datos son obvios pero finalmente “había que tener un estudio como este para probarlos”, subrayó Alfredo Lozada, un médico



especialista en colesterol que trabaja en el FLENI de la Ciudad de Buenos Aires (Fundación dedicada a asistencia e investigación en enfermedades neurológicas) y en el Hospital Austral.

Otro dato curioso es que tienen más perímetro (tomando a los pacientes analizados según su nivel de educación), quienes llegaron a completar un posgrado que el resto.

La grasa abdominal, según los cardiólogos reunidos por IDEA, **es más peligrosa que la de los "salvavidas"** (esa molesta adiposidad que rodea las caderas), porque libera sustancias que pueden inflamar las paredes de las arterias y eso generar placas de ateroma, uno de los factores de riesgo para su obstrucción. Por eso se dice que esa adiposidad se relaciona con el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Factores de Riesgo que predisponen para la Enfermedad del Corazón

- Colesterol Alto en sangre
- Presión sanguínea elevada
- Diabetes
- Sobrepeso/ Obesidad
- Falta de Actividad Física
- Fumar
- Historia Familiar o antecedentes familiares
- Edad (55 en adelante)

En este sentido, explica la Dra. Cristina Rabadán –Diehl, Directora del Programa División de Ciencias Cardiovasculares de NHLBI, “Ha existido el mito de que la enfermedad cardiovascular es una enfermedad de hombres, y eso no es cierto. Se sabe que la enfermedad del corazón ataca a hombres como a mujeres y de hecho esta enfermedad es el asesino número 1. Es muy importante que las mujeres y hombres sepan que la enfermedad del corazón se puede prevenir”

Algunos datos para reflexionar

Para el Instituto Nacional del Corazón y los Pulmones y la sangre, una Agencia del Departamento de Salud de los Estados Unidos, manteniendo un estilo de vida sano, podremos reducir el riesgo de padecer la enfermedad del corazón hasta un 82%.

El 95% de todas las personas que tienen un ataque al corazón tienen un factor de riesgo o más. Cuando una mujer tiene tres o más factores de riesgo, su probabilidad de tener un ataque al corazón se incrementa hasta 10 veces.

La Organización Mundial de la Salud indica que el perímetro en hombres no tiene que superar los 102 cm; y en mujeres, los 88. Jean-Pierre Deprés, uno de los directores de la investigación, de la Universidad Laval, en Canadá, explicó que sería bueno que los hombres tuvieran 90 y las mujeres, 86. Todo un desafío.

Sugerencias para el Cuidado del Corazón

Los mecanismos y caminos para la prevención de riesgos cardiovasculares son concretos. En primer lugar es necesario acudir a realizarse un control médico, donde además de tomar la presión de cada paciente, podremos solicitar que nos mida el perímetro abdominal y tome nota de nuestros antecedentes para ponernos manos a la obra.

- No fume ni se exponga al humo del cigarrillo
- Intente mantener un peso saludable
- Sea más activo(a) físicamente
- Coma más saludable
- Conozca sus números de colesterol, presión arterial y azúcar en sangre
- Sepa sus antecedentes familiares de enfermedad del Corazón
- Consulte a su médico para un Plan a Medida para su cuidado y necesidades

Fuentes

Clarín.com,

National Heart Lung and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics>