

Históricamente, los médicos investigaron la relación entre el ancho de la cintura y las enfermedades cardiovasculares. Los llamados “perfil de manzana y pera” fueron los elegidos para graficar la suerte que corren hombres y mujeres que acumulan grasa abdominal. Las siluetas de Manzana y Pera fueron descritas por el médico francés Jean Vague, quien graficó, así, la forma que adopta el cuerpo humano, tras el incremento de adiposidad abdominal.

El foco de atención es la gordura centripeta, es decir, la acumulación de grasa visceral que se sabe es perniciosa para la salud y que constituye un poderoso indicador de riesgo cardiovascular. Lo que en lenguaje popular se denomina "neumáticos" o "rollos" requiere tomar medidas urgentes. Los porqué del peligro Los estudios indican que la composición de la grasa visceral que se acumula dentro del abdomen y envuelve el intestino y su función son diferentes a la que realiza la grasa de otras partes del cuerpo.

Uno de ellos es el aumento de la acumulación de células adiposas y reducción de la producción de una sustancia llamada adiponectina, que protege contra la diabetes, lo que ocasiona que el trabajo de la insulina sea eficiente. Cuando esta sustancia falta, se produce resistencia a la insulina y otros estados prediabéticos.

Asimismo, "al disminuir esta vital hormona el hígado produce sustancias inflamatorias que fueron relacionadas con la artritis reumatoidea. La obesidad abdominal de acuerdo a estudios está dentro de los nueve factores que desencadenan un infarto cerebral, arterial o cardiovascular". La fórmula usada para saber si tiene exceso de grasa abdominal es simple: Por demás de los 80 centímetros para las mujeres y 95 para los hombres se considera peligroso.

Tres puntos clave para combatir la obesidad.

### \* LA DIETA

Si bien no existen alimentos específicos que eviten la acumulación de grasa visceral, una dieta con mucha fibra, fruta, verduras, menos grasas saturadas y de origen animal, ayuda a perder peso.

### \* EJERCICIO

Un estudio en los EEUU., con mujeres de 50 a 74 años mostró que se puede eliminar el seis por ciento de la grasa abdominal caminando cinco veces por semana en un plazo de un año. Los abdominales no combaten la grasa visceral.

### \* Medicamentos:

Se suelen usar anorexígenos, que reducen el apetito y aumentan la sensación de saciedad, y Xenical, un inhibidor de la absorción de la grasa.