

Obesidad femenina

2 de mayo de 2008

Las mujeres con obesidad abdominal tienen más riesgo de fallecimiento por evento cardíaco o cáncer

La obesidad ha alcanzado tasas de epidemia a nivel mundial y preocupa seriamente a las autoridades sanitarias; se ha convertido en un problema de salud de primer orden. De hecho, alarma su asociación con enfermedades crónicas que van en aumento, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, entre otras. Ahora, una investigación estadounidense perfila esta percepción un poco más: las mujeres con grasa localizada en el abdomen presentan mayor riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o cáncer.

Estudios anteriores ya habían puesto sobre aviso que la acumulación de grasa visceral, es decir, el tener una barriga prominente, multiplicaba por cuatro el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, además de diabetes e, incluso, cáncer de colon. Más importante que el hecho de tener un peso por encima de lo normal es la acumulación de grasa en ciertas partes del cuerpo. Pese a que las autoridades sanitarias luchan contra ello en el mundo desarrollado, el perímetro abdominal no deja de crecer. En España, las cifras lo confirman: el 30% de los varones y el 37% de las mujeres tienen una cintura mayor de lo que sería aconsejable.

Riesgo en femenino

No obstante, ser hombre o mujer repercute de distinta manera en la salud. Hasta ahora se conocía que las mujeres con exceso de grasa en la cintura tenían más probabilidades de sufrir enfermedad cardiovascular. Sin embargo, investigadores del Instituto Nacional de Salud y el Colegio Médico de Harvard (EE.UU.) van un poco más allá, y acaban de publicar en la revista "Circulation" que el sexo femenino con obesidad abdominal tiene más riesgo de morir por problemas cardíacos o cáncer, con independencia de su peso.

En el estudio se ha observado que las mujeres del grupo de mediana y avanzada edad con un perímetro abdominal superior a 88,9 centímetros, tienen el doble de posibilidades de morir por evento cardíaco o cáncer en comparación con aquellas con una cintura menor de 71,3 cm.

Asociado al cáncer, aquellas mujeres con grasa acumulada en el abdomen tienen un 63% más posibilidades de morir que las delgadas y, además, el exceso de perímetro abdominal puede estar relacionado con tumores de riñón y colon. Los resultados del estudio también confirman un hecho demostrado en anteriores estudios: los riesgos asociados a la grasa abdominal (niveles altos de colesterol perjudicial y resistencia a la insulina) son independientes del índice de masa corporal (relación entre el peso y la altura).

Obesidad en el embarazo

También la obesidad hace mella en los embarazos. Según un estudio publicado recientemente en la revista "American Journal of Obstetrics & Gynecology", cada vez hay más gestantes con sobrepeso y obesidad. Esta situación repercute negativamente en los neonatos, ya que nacen con más grasa y menos músculo que los hijos de mujeres con peso normal, según concluyen los investigadores del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oklahoma (EE.UU.).

Esto provoca que, cada vez más, tanto en EE.UU. como en Europa, nazcan bebés de más 4.000 gramos, lo que los hace más propensos a presentar obesidad en la edad adulta. Asimismo, un bebé de una madre obesa tiene más riesgo de sufrir diabetes, ya que el músculo es uno de los mayores consumidores de glucosa (azúcar). Ante un bebé con un alto porcentaje de grasa, el coordinador del estudio, David A. Fields, anima a seguir la lactancia materna, ya que las evidencias señalan que los bebés alimentados con fórmula artificial suelen ser más propensos a tener sobrepeso.

Con barriga, ¿más demencia?

Una barriga prominente, tanto de ellos como de ellas, en la mediana edad, es la responsable de aumentar el riesgo de sufrir demencia a partir de la séptima década. Así concluye un estudio publicado recientemente en la revista "Neurology". La investigación, liderada por Rachel Whitmer, de la Kaiser Permanente en Oakland (EE.UU.) asocia, por primera vez, el perímetro abdominal a la pérdida progresiva de las funciones cognitivas. Según la investigadora, el perímetro sería un indicador de "desregularización" metabólica que, a largo plazo, resultaría en demencia.

Sin embargo, la especialista observa que podría ser un mal indicador en personas de edad avanzada por su tendencia a perder musculatura y ganar barriga. El estudio contó con una muestra de, aproximadamente, 6.600 personas de entre 40 y 45 años, a la que se midió su densidad abdominal, asociada, a su vez, con el tejido graso visceral que rodea los órganos. Los resultados apuntan que el hecho de tener abdomen prominente y sobrepeso aumenta en 2,5 veces, comparado con las personas que presentan un peso normal, la probabilidad de presentar demencia a partir de los 70 años.

Si a una gran barriga se le suma obesidad, el porcentaje aumenta hasta 3,6 veces más. Por otro lado, sólo presentar sobrepeso u obesidad representa un 80% más de riesgo. Ante tales cifras, los investigadores argumentan que esta posible relación no se debe exclusivamente a la obesidad, sino a un complejo paquete de factores asociados a conductas y hábitos poco saludables.

Vientre plano

El deseo de lucir un vientre plano y una cintura libre de grasa ha hecho que numerosos fabricantes encontraran algo parecido a un filón de oro. Infinidad de anuncios de aparatos para hacer abdominales sin esfuerzo asaltan cada día las pantallas de televisión, prometiendo que unos pocos minutos al día convierten la grasa abdominal en la deseada "tableta de chocolate". Pero, realmente ¿son efectivos? Los datos

disponibles apuntan que no existe evidencia que así sea, aunque se calcula que en EE.UU. se gastan, cada año, cerca de 100 millones de dólares.

Los expertos aseguran, además, que para deshacerse de la grasa abdominal no sólo bastan este tipo de ejercicios. Para que sean efectivos conviene combinarlos con ejercicios aeróbicos, es decir, andar, correr, ir en bicicleta, que son, en definitiva, los que permiten perder calorías. Los ejercicios abdominales, insisten, son del tipo anaerobio, y ayudan, en todo caso, a definir la musculatura. Además, en una situación de sobrepeso u obesidad, la dieta es un factor determinante.

Fuente: Fundación Eroski