

Cómo perder grasa abdominal y por qué se acumula

Publicado el: 22-10-2019

Además de la genética, la edad y el sexo, influyen en la obesidad abdominal la alimentación y el sedentarismo

¿Tienes cuerpo tipo "manzana" o tipo "pera"? La obesidad abdominal (tipo "manzana") se caracteriza por la **acumulación de grasa en la cintura**, mientras que la obesidad ginoide (tipo "pera") supone una concentración de grasa en las caderas, los glúteos y los muslos. El primer tipo de obesidad es más frecuente en los hombres, mientras que el segundo se da en el caso de las mujeres.

Ambos tipos de obesidad suponen un **riesgo para la salud**, pero la abdominal es más peligrosa porque, según explica el Dr. Juan José López, especialista en Endocrinología y Nutrición de la SEEN, implica una acumulación de **grasa visceral**, es decir, aquella que se sitúa alrededor de los órganos, lo que tiene consecuencias metabólicas: diabetes, dislipemia, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, inflamación crónica y aumento del ácido úrico. Estos, además, son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, según explica el Dr. López.

En este sentido, tal como alerta la dietista-nutricionista Carolina González, colaboradora de Doctoralia, no se trata de una cuestión estética sino de salud. "Un **perímetro abdominal** superior a 102 cm (en hombres) y 88 cm (en mujeres) aumenta el riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, hipertensión, hígado graso o afecciones respiratorias", revela.

Por qué se acumula la grasa en la tripa

Para entender por qué a algunas personas se les acumula una mayor cantidad de grasa en la tripa es importante atender a los factores que influyen en ello. Por un lado, están lo que el Dr. López denomina "no modificables", que tienen que ver con la **genética**, el **sexo** y la **edad**. Y por otro, estarían los "modificables" que se relacionan con los hábitos alimenticios (**dieta**) y de actividad física (**ejercicio**).

Algunas personas pueden tener una cierta tendencia a la acumulación de grasa en el abdomen debido a un componente genético (poligénico). Sin embargo, el experto aclara que lo habitual es que vaya acompañado de otros factores ambientales (malos hábitos alimenticios y sedentarismo).

En cuanto a la **influencia del sexo y la edad**, el aumento de grasa abdominal es más frecuente en el caso de los hombres. Además, a más edad, mayor es la tendencia a que se desarrolle este tipo de obesidad, tanto en hombres como en mujeres. "El metabolismo basal disminuye a medida que la edad avanza, por lo que la tendencia a acumular grasa es mayor", explica Ángel Soriano, dietista-nutricionista y colaborador de Doctoralia.

Los hábitos alimenticios poco saludables y el **sedentarismo** influyen en la obesidad abdominal, sobre todo en el caso de las personas con tendencia a acumular grasa en la tripa (por cuestiones de genética, edad y sexo). En general, el experto de la SEEN afirma que las dietas con un exceso de calorías respecto al gasto energético corporal puede contribuir a esa acumulación de grasa abdominal. Si a esto sumamos una reducida actividad física en el día a día, la probabilidad de concentrar grasa en la tripa es mucho mayor.

Así se reduce la grasa de la tripa

Partimos de la base de que, como insisten los expertos, no existen alimentos concretos capaces de reducir la grasa abdominal. "La clave está en producir un déficit calórico, es decir, ingerir menos de lo que se gasta, aunque sin llegar a disminuir excesivamente las calorías para evitar producir un déficit de nutrientes", precisa Soriano, que añade además que si uno se ejercita correcta y frecuentemente no necesita reducir calorías en exceso.

Pero a largo plazo lo que parece resultar más efectivo es convertir la **alimentación saludable** (con predominio de verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y alimentos ricos en fibra y sin alimentos ultraprocesados) y el **ejercicio físico** en un hábito y no en una práctica exclusiva del periodo de tiempo en el que nos proponemos perder peso. "Para que los resultados sean duraderos se deben incorporar esos hábitos al día a día", asegura el Dr. López, de la SEEN.

El problema es, tal como comenta Carolina González, que en muchas ocasiones se ponen como excusa algunas cuestiones como la edad, la genética o incluso los **cambios hormonales** para no esforzarse en construir hábitos saludables.

Para Ángel Soriano, lo más efectivo es la práctica habitual de ejercicio físico, con la frecuencia, duración e intensidad adecuada a las características individuales.

También resulta efectivo, según explica Carolina González, hacer cenas ligeras y tempranas (un mínimo de dos a tres horas antes de irse a la cama), así como asegurarse un periodo de sueño de 7-8 horas diarias.

Lo que debemos priorizar

- Alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Más pescado que carne
- Aceite de oliva virgen como aliño o incluso para cocinar y grasas saludables (aguacate, huevo, pescados, frutos secos...)
- Alimentos ricos en fibra
- Hidratación correcta
- Ejercicio físico regular

Lo que debemos evitar

- Azúcares, postres y harinas refinadas
- Exceso de sal
- Alcohol y refrescos
- Alimentos ultraprocesados
- Automedicación