

La grasa abdominal no es un juego.

Publicado el: 16-07-2022

Si tienes algunos kilos de más, no estás solo. Pero este es un caso en el que seguir a la multitud no es una buena idea. Tener sobrepeso, especialmente la grasa del vientre, puede ser riesgoso.

La grasa abdominal es la grasa más peligrosa

El problema con la grasa del vientre es que no se limita a la capa extra de relleno ubicada justo debajo de la piel (grasa subcutánea). También incluye grasa visceral, que se encuentra en el interior del abdomen, alrededor de los órganos internos.

Independientemente de su peso total, el hecho de tener una gran cantidad de grasa abdominal aumenta el riesgo de padecer:

- Enfermedades cardiovasculares
- Resistencia a la insulina y diabetes de tipo 2
- Cáncer colorrectal
- Apnea del sueño
- Muerte prematura por cualquier causa
- Presión arterial alta

La edad y la genética pueden contribuir a que aumentes la grasa abdominal.

Tu peso está determinado en gran medida por tres factores principales:

- Cuántas calorías consumes durante el día
- Cuántas calorías quemas con el ejercicio diario
- Tu edad

Si comes demasiado y haces muy poco ejercicio, es probable que aumentes de peso, incluso la grasa del vientre.

Envejecer también juega un papel. A medida que envejeces, pierdes músculo, especialmente si no eres físicamente activo. La pérdida de masa muscular disminuye la rapidez con la que el cuerpo utiliza las calorías, lo que puede hacer más difícil mantener un peso saludable. De acuerdo con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses de 2015-2020, los hombres de 50 años necesitan alrededor de 200 calorías menos al día de las que necesitan en sus 30 años debido a esta pérdida muscular.

Tus genes también pueden contribuir a tus probabilidades de tener sobrepeso o de ser obeso, así como desempeñar un papel en el lugar donde almacenas la grasa. Sin embargo, equilibrar las calorías que consumes con la actividad puede ayudar a prevenir el aumento de peso, a pesar de tu edad y tu genética.

Las calorías del alcohol contribuyen a la panza cervecera

Beber alcohol en exceso puede darte barriga de cerveza, pero la cerveza sola no es la culpable. Beber demasiado alcohol de cualquier tipo puede aumentar la grasa del vientre, debido a que el alcohol contiene calorías. Si bebes alcohol, hazlo con moderación.

Para los hombres de hasta 65 años, la moderación significa hasta dos copas al día. Para los hombres mayores de 65 años, significa una copa al día como máximo. Cuanto menos bebas, menos calorías consumirás y será menos probable que aumente la grasa del vientre.

Determina el tamaño de tu abdomen

Entonces, ¿cómo sabes si tienes demasiada grasa en el vientre? Mide tu cintura:

- Párate y coloca una cinta métrica alrededor de tu estómago desnudo, justo encima del hueso de la cadera.
- Tira de la cinta métrica hasta que encaje cómodamente a tu alrededor, pero no la empujes dentro de tu piel. Asegúrate de que la cinta métrica esté nivelada en todo tu perímetro.
- Relájate, exhala y mide tu cintura; no caigas en la tentación de "meter" la panza.

Para los hombres, una medida de cintura de más de 40 pulgadas (102 centímetros) indica una concentración poco saludable de grasa en el vientre y un mayor riesgo de problemas de salud.

Perder peso y hacer ejercicio reducirá tu cintura

Puedes tonificar los músculos abdominales con flexiones u otros ejercicios abdominales selectivos, pero con solo hacer estos ejercicios no te liberarás de la grasa del vientre. Sin embargo, la grasa visceral responde a las mismas estrategias de dieta y ejercicio que pueden ayudarte a perder el exceso de peso y reducir la grasa corporal total. Para combatir el exceso de grasa en la cintura, haz lo siguiente:

-

Seguir una dieta saludable. Enfócate en los alimentos de origen vegetal, como las frutas, los vegetales y los cereales integrales. Elige fuentes magras de proteína, como pescado y productos lácteos bajos en grasa. Limita las grasas saturadas, que se encuentran en la carne y en los productos lácteos ricos en grasas, como el queso y la mantequilla. También limita las carnes procesadas. Elige en su lugar cantidades moderadas de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que se encuentran en el pescado, las nueces y ciertos aceites vegetales.

- **Mantén bajo control el tamaño de las porciones.** Incluso cuando estás tomando decisiones saludables, las calorías se acumulan. En casa, reduce el tamaño de las porciones. En los restaurantes, comparte las comidas, o come la mitad de tu comida y llévate el resto a casa.
- Perder la grasa del vientre requiere esfuerzo y paciencia. Para perder el exceso de grasa y evitar que regrese, trata de perder peso de manera lenta y constante. Consulta a tu médico para que te ayude a comenzar y a mantenerte en el buen camino.
- **Reemplaza las bebidas azucaradas.** Bebe agua o bebidas con edulcorante artificial en su lugar.
- **Incorpora la actividad física a tu rutina diaria.** Para la mayoría de los adultos sanos, el Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) recomienda actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, al menos 150 minutos a la semana o actividad aeróbica vigorosa, como correr, al menos 75 minutos a la semana.

Además, se recomiendan los ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana. Si deseas perder peso o alcanzar metas específicas de acondicionamiento físico, es posible que necesites hacer más ejercicio.

Fuente: <https://netsaluti.com>