



Grasa abdominal ¿Cómo eliminarla?

La obesidad es un factor de riesgo de diabetes y de problemas cardiovasculares. Y la expresión de esa obesidad en la forma de grasa abdominal es la 'garantía' de tener aún más números para desarrollar este tipo de dolencias. Según un estudio publicado en 2014 en 'Journal of the American College of Cardiology', las personas con grasa alrededor de su zona abdominal tienen mayor riesgo de desarrollar hipertensión en comparación con aquellas personas con índice de masa corporal (IMC) similar, pero con concentraciones de grasa en otras partes del cuerpo.

Por esta razón es crucial mantener bajo control la grasa que se nos acumula alrededor del abdomen. Además de prevenir problemas de salud –a los ya mencionados, podemos añadir el cáncer de pecho y colorectal–, te vas a encontrar mejor y vas a lucir mejor.

Perder peso es todo un reto, que resulta más difícil para unas personas que para otras. Si tienes que perder muchos kilos, debes poner la mirada en el largo plazo. Lo primero que tienes que tener en cuenta es que cada persona es diferente, que lo que funciona para una persona no tiene por qué ser la mejor opción para otra. Desafortunadamente, las soluciones mágicas no existen y, si existiesen, ya habrías oído hablar de ellas a estas alturas.

LA GRASA EN LA CINTURA ES UN SERIO FACTOR DE RIESGO PARA DESARROLLAR DIABETES O PARA EMPEORAR LA GESTIÓN DE LA ENFERMEDAD

Si bien es tentador recurrir a medidas drásticas como, por ejemplo, la liposucción, algunos de estos métodos son muy costosos y no son efectivos a la hora de perder grasa visceral (la grasa que se almacena en el abdomen). He aquí algunos consejos para deshacerte de la grasa de la barriga.

Muévete

Tienes que mantener un estilo de vida activo. Ten presente que, para mucha gente, hacer ejercicio no lleva a una pérdida de peso (ese esfuerzo no se refleja a la hora de subirse a la báscula), pero sí que contribuye a reducir la grasa visceral. ¿Cómo es que se suprime grasa del abdomen, si el peso del organismo se mantiene constante? Piensa que, al hacer deporte, conseguimos dos cosas: eliminar grasas y, por otro lado, fortalecer los músculos. El peso que pierdes con la pérdida de grasas, lo puedes ganar por otro lado, de una manera saludable, con unos músculos más fuertes y sanos.

Un estudio de la Duke University, en Estados Unidos, mostró que los hombres y mujeres que no hicieron ejercicio durante seis meses, aumentaron la grasa visceral en un 9%. En cambio, aquellos que hicieron actividad física de forma regular, disminuyeron esa grasa en un 7%. Otros estudios apuntan que unas dosis moderadas de ejercicio físico cada semana (una hora y media de ejercicio aeróbico o de resistencia) evitan volver a acumular grasa abdominal.

La mejor manera de ser una persona activa es incorporando la actividad física a tu rutina diaria y semanal. La idea es hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayor parte de días de la semana. Y también se trata de aprovechar las oportunidades que tu día te ofrece en su decurso: ir a trabajar caminando (si la distancia es asequible), hacer la compra y otros recados a pie, caminar de arriba a abajo cuando hablas por el móvil, y subir las escaleras de parkings y edificios, por poner unos ejemplos.

Haz ejercicio aeróbico (caminar, ir en bici, bailar) y, si es posible, haz también actividad de resistencia (con pesas y máquinas). También es bueno hacer abdominales, un ejercicio que fortalecerá los músculos abdominales, pero que no reducirá la grasa visceral.

Erradica (lo máximo posible) las grasas saturadas y trans

Reducir a la mínima expresión el consumo de este tipo de grasas puede contribuir a reducir tu colesterol malo y tu grasa visceral. Algunos estudios indican que la grasa trans, en concreto, es un poderoso detonante de toda esa grasa que se concentra en la cintura. En general, hay que reducir el consumo de grasas al mínimo. Ten en cuenta que si obtienes el 30% de tus calorías diarias a partir de grasas, acabarás con un perímetro abdominal excesivo.

Come más fibra soluble

La fibra soluble está presente en frutas, verduras, legumbres, avena y cebada, entre otros alimentos. La fibra soluble captura el agua y forma una solución viscosa en el intestino, lo que ralentiza la digestión y recubre la pared intestinal de una capa gruesa. Entre otros beneficios, disminuye los niveles de colesterol en sangre; provoca saciedad y retrasa la absorción de la glucosa, reduciendo el pico glucémico que se produce después de las comidas.

Apuesta por el grano entero

Un estudio de la estadounidense Tufts University determinó, a partir de datos de 2.800 personas, que una dieta que incluya el grano entero (arroz, pan integral...) se asocia a menos grasa subcutánea y visceral, en comparación con una dieta con más productos de grano refinado.

Di adiós al azúcar

Las bebidas con mucho azúcar, como las carbonatadas, no solo disparan los niveles de glucosa en sangre, sino que también aumentan la grasa abdominal. Así que, consume más agua y el café y el té, tómalos sin azúcar.

¿Has probado el té verde?

Muchos estudios aseguran que beber té verde ayuda a mantener estilizada la cintura. Es sabido que esta infusión contiene sustancias que promueven la eliminación de grasas.

¿Aún fumas?

Tienes diabetes y, aún así, ¿todavía fumas? El tabaco es muy nocivo para el conjunto de la población. Pero, para las personas con diabetes, es una auténtica bomba de relojería. Además de cáncer de pulmón y problemas del corazón y respiratorios, los cigarrillos provocan un incremento de la grasa abdominal y causan resistencia a la insulina.

Duerme más de seis horas y no más de ocho

Hay varios estudios que apuntan a la certeza de que, a más horas de sueño, menos grasa visceral se acumula. Algunas investigaciones señalan que lo ideal es dormir entre seis y ocho horas (demasiadas horas de sueño tampoco es bueno para reducir la grasa del abdomen).

Ante todo, mucha calma

Podría ser que los altos niveles de la hormona del estrés, el cortisol, podrían desplazar grasa de las áreas subcutáneas a la zona abdominal. Por tanto, tómate las cosas con calma. Relájate. ●

LO PRIMERO QUE TIENES QUE TENER EN CUENTA ES QUE CADA PERSONA ES DIFERENTE, QUE LO QUE FUNCIONA PARA UNA PERSONA NO TIENE POR QUÉ SER LA MEJOR OPCIÓN PARA OTRA

