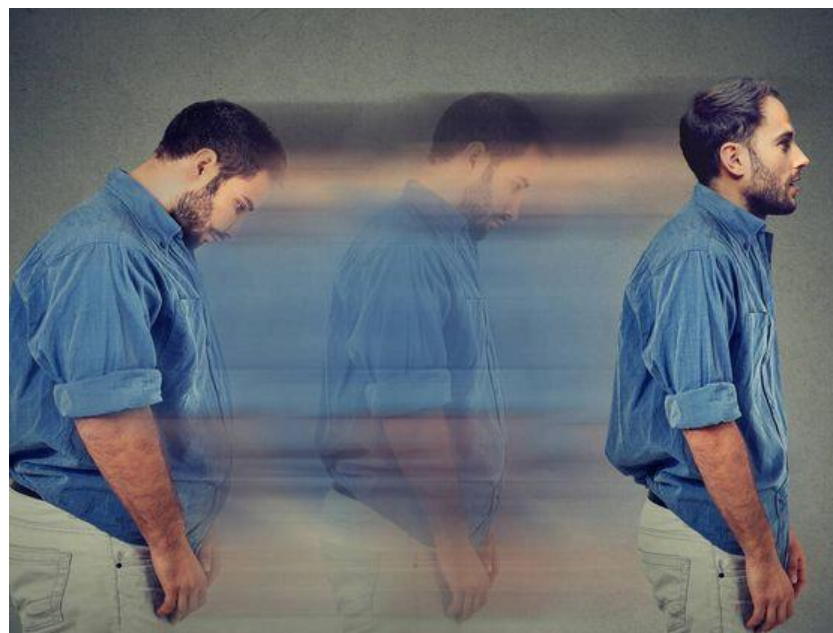


# Los expertos explican cómo combatir la grasa abdominal para adelgazar fácilmente

A\* [alimento.elconfidencial.com/bienestar/2024-10-31/adelgazar-dieta-obesidad-ejercicio\\_3993683](https://alimento.elconfidencial.com/bienestar/2024-10-31/adelgazar-dieta-obesidad-ejercicio_3993683)

## La acumulación de tejido adiposo en el abdomen está relacionada con el desarrollo de enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2 o alteraciones lipídicas



La obesidad es un problema de salud. En 2022, 2.500 millones de adultos padecían exceso de peso y, de éstos, 890 millones eran obesos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, esta organización apunta que, en 2025, habrá 167 millones más con sobrepeso u obesidad. En las personas con este tipo de patologías se observa una acumulación de tejido adiposo en el abdomen, denominada grasa abdominal. Según su localización se habla de grasa subcutánea, localizada inmediatamente debajo de la piel, y grasa visceral, que rodea órganos como el hígado o el corazón. “La acumulación de grasa en esta zona se debe en parte a cuestiones genéticas, pero está condicionada también por nuestro estilo de vida: el estrés y la falta de sueño (los niveles de cortisol elevados de forma crónica favorecen el acúmulo de grasa abdominal), la alimentación, la actividad física, **alteraciones en la microbiota, los cambios hormonales** (esto justifica la tendencia al aumento de grasa en este área a partir de la menopausia, con el descenso de los estrógenos), etc”, explica la doctora **Armenta Joya**, especialista en Endocrinología del Unidad del Hospital Universitario la Princesa.

A diferencia de la grasa subcutánea, que suele asociarse a preocupaciones estéticas, “la grasa visceral es un tejido metabólicamente activo, que libera hormonas y ciertas sustancias proinflamatorias que contribuyen a aumentar nuestro riesgo cardiovascular”, sostiene la doctora Joya. Se trata de un tejido adiposo asociado al desarrollo de enfermedades (como la hipertensión; la resistencia a la insulina, e incluso, la diabetes tipo 2) o alteraciones lipídicas (aumento del colesterol “malo” y disminución del “bueno”). “En definitiva, **sufrir el denominado síndrome metabólico**. Además, este tejido graso se ha asociado a ciertos tipos de cáncer como el de colon o mama”, añade.

El primer paso para reducir la acumulación de grasa no solo en el abdomen sino en todo el cuerpo es adoptar medidas de vida saludable con una dieta equilibrada baja en grasas, abundante hidratación y ejercicio físico ligero. “Cuando estas medidas no son suficientes es necesario consultar con un médico o con un nutricionista que ajuste la dieta y haga **una recomendación individualizada** en base a nuestra actividad diaria, con el objetivo de controlar la pérdida de peso y que no aparezcan enfermedades asociadas al aumento de grasa abdominal”, manifiesta el doctor **Federico del Castillo**, cirujano general y digestivo, Especializado en Cirugía Bariátrica y de la pared abdominal de Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)

Desde el punto de vista dietético, se recomienda **emplear técnicas culinarias sencillas**: al vapor, al horno, etc, y dar preferencia al consumo de proteína magra en cada ingesta como pescados, pollo, pavo o conejo. “Hay que evitar azúcares simples y priorizar los hidratos de carbono complejos (arroz integral, quinoa, trigo sarraceno), legumbres y tubérculos”, apunta la doctora Joya. Asimismo, se recomienda incluir diariamente alimentos ricos en omega 3 como el aguacate, las aceitunas, las semillas, aceite de oliva, los pescados azules y limitar el consumo de grasas saturadas y trans. “Por último, pero no menos importante, es conveniente asegurar un adecuado consumo de fibra, presente en los granos integrales anteriormente mencionados y en las frutas y verduras”, agrega.

Cuando una dieta saludable y el ejercicio no logran los resultados esperados, o cuando hay complicaciones de salud relacionadas con el exceso de grasa visceral, es recomendable considerar intervenciones médicas. “Las opciones incluyen tratamientos farmacológicos, técnicas endoscópicas como la gastroplastia o el balón intragástrico y, en casos más extremos, cirugía bariátrica. **Estas intervenciones deben ir siempre acompañadas de un cambio de hábitos** a largo plazo”, indica el doctor **Santiago Blanco**, de la Unidad de Endoscopia y del Aparato Digestivo de Olympia QuirónSalud.

La indicación de procedimientos quirúrgicos en situaciones de un aumento de la grasa abdominal es muy variable dependiendo de donde se sitúa en el abdomen. “En pacientes con un aumento de la grasa visceral se suele asociar un índice de masa corporal superior a 35 lo que implica una enfermedad por obesidad mórbida y que podrían requerir procedimientos de modificación del tubo digestivo, **procedimientos restrictivos**, como una gastrectomía vertical o manga gástrica; o bien procedimientos mixtos, malabsortivos y restrictivos, tipo by pass”, enumera el doctor Del Castillo.

Una vez realizada la intervención requerida, estos pacientes pueden llevar una vida normal a partir de las dos semanas o el mes de postoperatorio. “Van a experimentar una **restricción en la cantidad de alimento que ingieren** al mismo tiempo que van a mantener a largo plazo esa pérdida de peso hasta alcanzar un peso más adecuado a su estatura y edad”, dice Del Castillo. Todos estos procedimientos quirúrgicos deben acompañarse de una vida saludable, una dieta adaptada y ejercicio físico ligero o moderado como cualquier otro paciente.

Después de una intervención de esas características, “es fundamental el seguimiento médico para monitorear el progreso y ajustar el plan según sea necesario. La salud mental y el manejo del estrés también juegan un papel clave para evitar recaídas, por lo que **el apoyo psicológico puede ser beneficioso**”, declara el doctor Blanco.