

Para saber más...

Grasa abdominal

La grasa abdominal es aquella que se encuentra entre los órganos de la cavidad abdominal. Una de las funciones principales es amortiguar y proteger a los órganos vitales.

Pero, ¿qué pasa cuando hay un acúmulo excesivo de grasa?

Un exceso de grasa abdominal conlleva aumento de las cifras de colesterol, triglicéridos y tensión arterial, además de aumentar también el riesgo de padecer diabetes; todos ellos factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, como pueden ser infartos de miocardio o ICTUS.



El acúmulo de grasa en la zona abdominal puede ocurrir por diferentes causas: genéticas, hormonales y, sobre todo, por no llevar unos hábitos de vida saludables, como la práctica de actividad física y una dieta adecuada.

De ti también depende

Material publicado en 2024

Prevención

¿Qué es el IMC (índice de masa corporal) y el PA (perímetro abdominal)?

Estar bien, ¡sentirse bien!



¿Sabías que?

El **índice de masa corporal** (IMC) es un indicador que se utiliza para conocer la cantidad de grasa corporal que tenemos. El IMC relaciona el **peso** con la **estatura** y se calcula mediante la siguiente fórmula:

Ejemplo:

$\text{IMC} = \frac{\text{peso en kg}}{\text{talla}^2 \text{ en metros}}$	$\text{IMC} = \frac{72}{1,74 \times 1,74} = 23,8$
---	---

Dependiendo del valor obtenido se determina si estamos dentro del rango normal, o por el contrario, tenemos sobrepeso o bajo peso.

IMC	Rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 - 15.9	Delgadez severa
16 - 18.4	Delgadez
18.5 - 24.9	Peso saludable
25 - 29.9	Sobrepeso
30 - 34.9	Obesidad moderada
35 - 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad mórbida

El conocimiento de nuestro IMC se complementa con otro dato, el del **perímetro abdominal (PA)**.

El PA es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el abdomen.

Para medirla, encuentra la parte inferior de tus costillas y la parte superior de tus caderas. Coge una cinta métrica y rodea tu cintura a medio camino entre esos dos puntos y no te olvides de exhalar de forma natural antes de tomar las medidas. Se consideran valores deseables los siguientes:

- Mujeres: valor inferior a 88 cm
- Hombres: valor inferior a 102 cm

Por ello es importante

Controlar y mantener unos valores adecuados de IMC y PA para tener una buena salud. Adoptar una dieta saludable y practicar algún tipo de actividad física, son los mejores aliados.

- **Dieta saludable:** es aquella que cubre las necesidades nutricionales de las personas a lo largo de las etapas de la vida. Tenemos unas necesidades diferentes en función de nuestra edad, talla, sexo, la actividad física que realizamos y el estado de salud. Si padecemos alguna enfermedad será necesario acudir a un profesional para adecuar la dieta a la misma.



- **Actividad física:** es cualquier movimiento realizado con los músculos que supone un gasto de energía para el organismo. Diferenciamos actividad física de ejercicio físico. Este último es un tipo concreto de actividad física que implica un movimiento planificado con la intención de mejorar la condición física, resistencia, velocidad, fuerza o flexibilidad.

Unos buenos hábitos de actividad física de forma regular además de mantener los valores de IMC y PA contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.