

La adiposidad localizada es antiestética y aumenta los riesgos cardíacos...

# Cinturón abdominal



Diversos estudios presentados en el Colegio Americano de Cardiología (Atlanta, Estados Unidos) demostraron que, si el tejido adiposo abdominal aumenta más de 14 centímetros de los parámetros considerados aceptables, se incrementan hasta un 40 por ciento las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Hoy en día, la cintura es un indicador particular de la grasa abdominal. No sólo la subcutánea, que se encuentra debajo de la piel, sino la intraabdominal, que se deposita entre los órganos liberando sustancias que pueden inflamar las paredes de las arterias y desencadenar trastornos cardíacos.

## ¿Cómo saber si estamos en riesgo?

Los controles médicos de rutina son fundamentales pero, además, según investigaciones recientes, el perímetro de nuestra cintura es otro de los elementos que indican y dan certeza de si nos encontramos en un estado que nos requiera estar alerta. Usualmente en nuestras consultas médicas, casi nunca se mide nuestro perímetro abdominal. Esta tarea a tomar como rutina podría ser considerada como otro de los factores fundamentales a la hora de diagnosticar y planificar un tratamiento, en el caso de manifestarse irregularidades.

Fuente: PLAN DE SALUD Y BELLEZA  
EL PAÍS - FASCICULO 17

## Autodiagnóstico Paso a paso

Si bien la consulta al profesional es indiscutible, en casa y con sólo un centímetro de costura, se puede medir el perímetro de la cintura y, de esta manera, dar el primer paso preventivo, si es que nos encontramos dentro de las medidas que nos colocan en una situación de riesgo.

### ¿Cómo hacerlo?

**A)** Sin ninguna prenda sobre la parte superior de su cuerpo, coloque uno de los extremos de un centímetro de costura exactamente sobre el ombligo.

**B)** Siga la dirección del contorno de lo que llamamos el "cinturón abdominal" hasta que el centímetro se encuentre con el otro extremo que estaba ubicado sobre el ombligo.

	Medida que no genera ningún riesgo de enfermedades cardiovasculares	Medida "todavía saludable"	Medida peligrosa para la salud
MUJER	- de 86 cm.	hasta 88 cm.	+ de 88 cm.
HOMBRE	- de 90 cm.	hasta 102 cm.	+ de 102 cm.