

# Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología)

## Desmontando mitos

### ¿Existe una dieta para perder grasa de forma rápida y sencilla?

## Tu salud en positivo

### Perder grasa y ganar salud

La grasa contenida en el interior de las células adiposas o adipocitos actúa principalmente como reserva de energía y permite a las personas sobrevivir durante cuatro o cinco semanas sin comer. Evolutivamente, este hecho ha supuesto una gran ventaja adaptativa en épocas de hambruna. El tejido adiposo también desempeña un importante papel como aislante térmico, protector y soporte de los órganos internos. Por si fuera poco, produce hormonas sexuales (andrógenos y estrógenos), cortisol y secreta unas proteínas llamadas adipocitocinas. Dichos prótidos controlan diversas funciones metabólicas, como la presión arterial, la capacidad inmunitaria, la respuesta a la insulina, a la saciedad y la inflamación.

Una pequeña proporción del tejido adiposo es la denominada "grasa parda", localizada en el mediastino, rodeando los riñones, el tiroides y en la zona axilar; su misión es producir calor porque se activa cuando desciende la temperatura. Pero la inmensa mayoría del tejido adiposo se conoce como "grasa blanca" y se deposita subcutáneamente, es decir, debajo de la piel. Presenta una distribución diferente en hombres y mujeres, con tendencia a acumularse en caderas, muslos o glúteos en el sexo femenino y en la pared abdominal, en el masculino. Además, también puede ubicarse rodeando los órganos internos y, entonces, se habla de grasa visceral. Esta es la más peligrosa, porque la evidencia científica ha demostrado que aumenta el riesgo para enfermedades cardio y cerebrovasculares, hipertensión, hígado graso y diabetes. Para diagnosticar dicho riesgo, basta con calcular el índice cintura-talla (ICT), que es la división entre el perímetro de la cintura a nivel umbilical (cm) y la estatura (cm). Si este cociente es igual o superior a 0,5 ya debemos de estar en alerta (Figura 1).

Para estimar la adiposidad se requieren técnicas analíticas complejas, como ecuaciones antropométricas, densitometría ósea (DEXA), ultrasonidos, interactancia de luz infrarroja o impedancia eléctrica.

El porcentaje de grasa corporal, es decir, lo que representa el tejido adiposo respecto del peso total, varía en función del sexo y la edad, y es siempre mayor en las mujeres y aumenta con la edad (Figura 2). Este parámetro es más informativo que el índice de masa corporal (IMC) para evaluar la condición nutricional. El mencionado índice, que es una relación entre la estatura y el peso,  $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$ , no especifica la contribución de la grasa



Fuente: Laila Ajani y otros, en wikiHow.es.wikihow.com/medir-tu-cintura

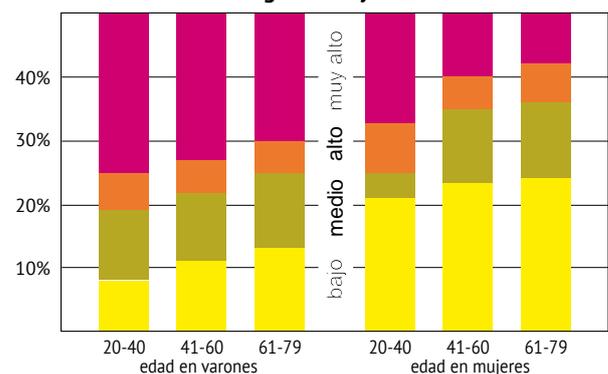
#### Cómo medir el perímetro de la cintura correctamente

Ponte de pie y coloca una cinta métrica alrededor de tu cintura a nivel del ombligo en contacto con la piel. Asegúrate de que la cinta esté paralela al suelo y bien ajustada, sin presionar en exceso.

FIGURA 1

La obesidad no es exceso de peso, sino de grasa y, por ello, es tan importante mantener un equilibrio entre la cantidad de tejido adiposo y muscular. No existen procedimientos milagrosos para perder grasa. No obstante, existen unas pautas generales que, en ausencia de otras patologías, siempre van a funcionar. El objetivo se puede lograr con el apoyo de tres pilares

#### Valores de referencia para el porcentaje de grasa según sexo y edad



Fuente: Gallagher *et al.*, 2000; doi:10.1093ajcn/72.3.694

FIGURA 2

La evidencia científica no ha logrado demostrar la superioridad clínica de ninguna de las llamadas "dietas milagro", cetogénicas o ayuno intermitente. Determinados estudios apuntan a posibles efectos beneficiosos para mejorar algunos parámetros metabólicos alterados, como la resistencia a la insulina. Sin embargo, su asociación con la pérdida de grasa se debe más a la restricción calórica (largos periodos sin ingerir alimentos, disminución de carbohidratos) que al enfoque dietético como tal. Además, estas dietas carecen de fundamentos científicos sólidos, no son sostenibles a largo plazo y producen el conocido "efecto rebote". En general, son dietas que hacen perder salud, debido a que son restrictivas y carentes de nutrientes. Al mismo tiempo, reducen la energía y vitalidad, y pueden generar no solo problemas de salud física, sino también mental, al poder desembocar en una mala re-



lación con la comida. Es crucial que, en lugar de sucumbir a las diferentes modas alimentarias, se adopten enfoques equilibrados y saludables.

fundamentales: alimentación, ejercicio y descanso. En primer lugar, en cuanto a la dieta, se puede reducir moderadamente la cantidad de hidratos de carbono, eligiendo los ricos en fibra y evitando harinas y azúcares refinados, que están en una gran parte de las pastas y del pan blanco. En relación a las proteínas, se puede aumentar un poco su consumo, porque promueven la combustión de la grasa, favorecen la sensación de saciedad y, además, contribuyen al mantenimiento del músculo. Esto último es especialmente importante, porque el tejido muscular puede perderse rápidamente durante el proceso de adelgazamiento, sobre todo en los adultos mayores. Con respecto a las grasas, deben conservarse en la dieta siempre que sean saludables, evitando las saturadas (de origen animal) y grasas trans (habituales en precocinados y bollería industrial).

En segundo término, acerca de la actividad física, es recomendable hacer algo de ejercicio de fuerza, ya que aumenta la tasa metabólica en reposo y contribuye al desarrollo muscular. Finalmente, dormir bien y las horas necesarias es una parte fundamental ya que, en caso contrario, se alteran los niveles de grelina y leptina. Dichas hormonas se secretan durante el sueño y actúan sobre el hipotálamo, regulando el apetito y la saciedad, por lo que la falta de descanso aumenta la sensación de hambre durante el día. ■

## Evaluación flash ¡Di adiós a la báscula!

El peso no es un buen indicador del estado de salud, pues no distingue entre los distintos componentes corporales. Lo importante es que haya una buena proporción entre el músculo y la grasa. Se muestran valores-tipo para personas de 40 a 60 años.



El agua está repartida dentro y fuera de las células en todos nuestros tejidos y supone en torno al 50-60% del peso total.

## EPINUT responde ¿Merece la pena gastar más dinero en un producto light?

La etiqueta *light* suele aparecer en productos ultraprocesados e indica que uno o más nutrientes se reducen en un 30% respecto a la formulación original. Esto no implica que su composición final sea saludable, debido a que puede seguir teniendo un exceso de azúcares, grasas saturadas o sal y bajo contenido en vitaminas y minerales. Lo mismo ocurre con las etiquetas "0%" o "bajo en", que tienen limitada la cantidad de algún ingrediente (como la grasa), a costa de aumentar otros (como el azúcar) para mantener el mismo sabor y textura. Muchos estudios muestran que este tipo de etiquetados suele conducir a ingerir más cantidad de lo que se consumiría del producto original; por ello, se recomienda buscar alternativas que se puedan elaborar en casa, empleando grasas de calidad y controlando la cantidad de azúcar y sal. Dado que este tipo de productos ultraprocesados deberían ser de consumo ocasional, podemos concluir que no merece la pena comprar un producto *light*, porque a veces puede ser más caro pero no por ello más saludable.

Este apartado es una ventana abierta para enviar preguntas o sugerencias sobre temas de interés general. Escribe a: [ventana@epinut-ucm.es](mailto:ventana@epinut-ucm.es)

La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)

Marisa González-Montero de Espinosa, M.<sup>a</sup> Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).