

Este tejido visceral afecta su manera de pensar

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La grasa visceral es un exceso de tejido adiposo en la cavidad abdominal que envuelve los órganos y es un factor importante para crear una respuesta inflamatoria en el cerebro, lo que desencadena un deterioro de la función cognitiva
- › Produce moléculas inflamatorias que afectan la microglia, o células inmunológicas en el cerebro
- › El efecto inflamatorio podría aumentar el riesgo cardiovascular, incluso en las personas con un peso normal, pero con una mayor cantidad de grasa abdominal
- › El tejido adiposo visceral está relacionado con la depresión y la ansiedad, que pueden ser un efecto secundario de la inflamación
- › Al medir la cintura y la proporción entre la cintura y la cadera, es posible evaluar el riesgo. Mantenga niveles adecuados de grasa visceral por medio de una buena nutrición, ejercicio, hidratación, sueño de calidad y al reducir el estrés

Es posible que conozca la grasa visceral como grasa abdominal. De hecho, tiene diferentes nombres como "barriga de cerveza" y "gordura de la mediana edad". Aunque numerosas personas lo consideran como un problema estético, este peso extra tiene un efecto significativo en la salud física, incluyendo el cerebro.

Existen dos tipos de grasa. La grasa subcutánea que se encuentra justo debajo de la piel y es del tipo que se mueve. La grasa visceral que se encuentra debajo del músculo abdominal y envuelve todos los órganos internos. Este tipo es más peligroso ya que

está relacionado con la producción de citocinas inflamatorias y es biológicamente activo.

La grasa visceral también aumenta la resistencia a la insulina y el riesgo de sufrir síndrome metabólico. Es un factor importante en el desarrollo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, cáncer de mama, cáncer colorrectal y enfermedad de Alzheimer.

Aunque muchas personas consideran que su índice de masa corporal (IMC) ayuda a predecir el sobrepeso y la obesidad, el mejor indicio de una buena salud es la proporción entre la cintura y la cadera.

Esta medida ayuda a predecir el riesgo de enfermedad crónica y mortalidad. Ya que los depósitos de grasa tienen un impacto significativo en la salud. Las personas con grasa en la cadera y los muslos (cuerpo en forma de pera) tiene un menor riesgo potencial de enfermedad crónica que aquellas con depósitos de grasa en el abdomen (cuerpo en forma de manzana).

Grasa visceral y demencia

En el 2008, se publicó uno de los primeros estudios en los que los investigadores evaluaron la relación entre la grasa abdominal y la demencia. Se realizó un análisis que involucro a 6 583 personas en el norte de California. Se tomaron medidas del abdomen y 36 años después, los investigadores buscaron los diagnósticos de **demencia** en los participantes.

De la cohorte, el 15.9 % fueron diagnosticados con demencia. Los investigadores compararon a las personas con menor grasa visceral y encontraron que las personas con una mayor cantidad de grasa tenían un riesgo tres veces mayor.

En la última década, los términos "obesidad metabólica con un peso normal", "delgado con grasa" y "obesidad con peso normal" se han utilizado para describir a las personas que tienen un IMC normal, pero con características metabólicas de una persona con obesidad. Estas personas presentan **exceso de grasa abdominal**.

Uno de los riesgos relacionados con una mayor proporción entre la cintura y la cadera, es el deterioro de la función cognitiva, incluso cuando existe un peso normal. Pero no todos los estudios obtienen resultados que relacionan las dos condiciones. En un estudio de autopsia transversal, los investigadores midieron la grasa visceral abdominal de 234 personas durante la autopsia.

Buscaron relaciones entre la grasa visceral y el deterioro cognitivo según lo definido por la demencia clínica. Lo que encontraron fue que aquellas personas que tenían mayores niveles de obesidad central tenían un menor riesgo de demencia en un futuro.

Aunque los autores de otros estudios encontraron una relación entre la obesidad y el deterioro cognitivo, los investigadores esperaban dichos resultados ya que las mediciones se realizaron al mismo tiempo y las muestras eran de adultos mayores. En estudios anteriores, los científicos han demostrado una relación entre la obesidad y un mayor riesgo de deterioro cognitivo, pero los resultados son contradictorios cuando se miden en un futuro.

Los investigadores informaron sobre varios estudios que utilizaron una medición directa de la grasa visceral abdominal y habían demostrado la misma relación que se encontró en este estudio. En un estudio, una reducción del IMC mas adelante en la vida, incremento hasta en un 118 % el riesgo de desarrollar demencia en los siguientes tres años.

La grasa visceral afecta la cognición

No es suficiente saber que existe una relación. Los científicos también quieren determinar sus efectos a nivel molecular. Investigadores de la Universidad de Augusta publicaron un estudio que demostró una vía que la grasa visceral puede utilizar mientras daña las células cerebrales.

El efecto influye en la microglia, o las células inmunes en el cerebro, para cambiar el comportamiento y desencadenar el daño funcional a las neuronas. Los resultados son

importantes, como comentó uno de los investigadores en un comunicado de prensa de la Universidad:

"Nos hemos enfocado más allá de las relaciones que suponen que puede existir una relación entre ambas condiciones, porque existe una mayor cantidad de grasa visceral y se observa deterioro cognitivo. Hemos identificado una señal que se genera en la grasa visceral, la cual se libera a la sangre que atraviesa la barrera hematoencefálica y al cerebro para activar la microglía y perjudicar la cognición".

Esta señal es una proteína proinflamatoria conocida como interleucina-1 beta que a menudo no ingresa al cerebro. Sin embargo, la grasa visceral "genera altos niveles crónicos de esta señal que a su vez activa la microglia protectora, que son las células inmunológicas que residen en el cerebro". La investigación ha demostrado que estas reacciones representan un problema y esto ofrece evidencia de cómo causan el problema.

Por medio de un modelo animal, los investigadores estudiaron el efecto sobre la función cognitiva y la **inflamación**. Estos hallazgos ayudan a determinar cómo la interleucina-1 beta puede afectar las acciones en el sistema nervioso central.

La grasa abdominal dictamina la salud cardíaca

El deterioro del sistema inmunológico, causado por la exposición de por vida a los patógenos y toxinas, puede causar inflamación crónica. Y cuando añadimos la respuesta inflamatoria causada por la grasa visceral, es posible predecir mejor la salud cardíaca que al utilizar el peso total. Esto significa que aquellas personas que tienen un peso normal con grasa visceral tienen un mayor riesgo.

Dos estudios que se publicaron casi de manera simultánea revelaron que las personas que tienen una mayor grasa abdominal tienen un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca o **enfermedad cardíaca**. El primero fue un metaanálisis de la Universidad de Noruega de Ciencia y Tecnología que involucró a 650 000 personas. Analizaron el IMC y el riesgo de

insuficiencia cardíaca, y descubrieron que el riesgo fue 41 % mayor al aumentar cinco unidades de IMC y se aceleró con un aumento de peso significativo.

Las personas con obesidad tenían un riesgo de dos a tres veces mayor que las personas con un peso normal. Los investigadores también observaron que por cada 10 centímetros (aproximadamente 4 pulgadas) de aumento en las medidas de la cintura de una persona, había un riesgo 29 % mayor de insuficiencia cardíaca.

Los líderes de varios estudios ajustaron los factores que afectan la salud cardíaca, como la presión arterial alta, la diabetes y los cambios en el perfil lipídico, pero aquellas personas con una mayor medida de la cintura continuaron teniendo una mayor relación. Uno de los científicos del estudio comentó lo siguiente:

"Las personas con sobrepeso tenían un riesgo 35 % mayor de insuficiencia cardíaca en comparación con las personas con un peso normal, y nuestros hallazgos indican que el sobrepeso debe considerarse como un factor de riesgo de la insuficiencia cardíaca. Varios estudios han demostrado que la obesidad abdominal genera mayores concentraciones de sustancias inflamatorias en la sangre, mientras que estas sustancias están relacionadas con un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca".

El segundo estudio del Intermountain Medical Center Heart Institute y el Hospital Johns Hopkins evaluó los riesgos de la obesidad central para predecir enfermedades cardíacas en las personas que también padecen diabetes tipo 1 o 2 sin síntomas previos de enfermedad cardíaca.

El equipo evaluó a 200 personas que cumplían con los criterios y descubrieron que, la **obesidad** "central estaba relacionada con la disfunción ventricular izquierda regional, que es una causa común de enfermedad cardíaca, como la insuficiencia cardíaca congestiva, sin importar el peso corporal total".

Los resultados se presentaron en la conferencia científica del 2016 del American College of Cardiology. El codirector de investigación del Intermountain Medical Center

Heart Institute, el Dr. Brent Muhlestein, comentó los resultados del estudio y las implicaciones que tiene en la evaluación y el tratamiento.

"Nuestra investigación examinó a personas que padecen diabetes, que se consideran con un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, y descubrió que la forma del cuerpo determina si existe un mayor riesgo de desarrollar disfunción ventricular izquierda. Este estudio confirma que la forma del cuerpo, puede desarrollar enfermedades cardíacas, mientras que reducir la grasa visceral puede reducir los riesgos".

La grasa visceral afecta la salud mental

El tejido adiposo visceral también está relacionado con condiciones de salud mental cómo la depresión y la ansiedad. En un estudio que involucraba mujeres postmenopáusicas, aquellas con mayor grasa visceral tenían más probabilidades de padecer depresión. Esto llevó a los investigadores a concluir que "la acumulación de grasa visceral era un factor independiente y positivo relacionado con la depresión".

Los hombres también sufren un mayor riesgo de depresión por la obesidad abdominal, como lo demostró un estudio de 2 502 hombres y mujeres. Los investigadores midieron los niveles de leptina y grasa visceral y utilizaron una escala de evaluación o una receta de antidepresivos para medir la depresión. Encontraron que los niveles más elevados de leptina aumentaron el riesgo de depresión en los hombres, lo que llevó a la siguiente conclusión:

"En los hombres mayores, el exceso de leptina se relacionó con un aumento de síntomas depresivos, en especial cuando existe obesidad abdominal, lo que sugiere que la resistencia a la leptina puede ser un factor de dicha relación.

La ausencia de esta relación en las mujeres podría ser causada por la diferencia en los niveles de grasa visceral y las consecuencias metabólicas. Estos hallazgos sugieren una posible relación biológica entre la depresión, la obesidad y los resultados de salud negativos".

La conexión entre la obesidad abdominal y la **depresión** puede estar relacionada con la respuesta inflamatoria que desencadena la grasa activa. Como se demostró en numerosos estudios, la inflamación está relacionada con la depresión. En una revisión con 1 610 personas, los investigadores encontraron que los agentes antiinflamatorios redujeron los síntomas de depresión en comparación con un placebo.

Estos resultados respaldan otra evidencia que encuentra una relación entre la inflamación y la depresión. Por desgracia, las evaluaciones de salud mental pueden ignorar este factor.

Evalúe sus riesgos

Como se demostró en este breve video, la proporción que existe entre la cintura y la cadera es una medida más confiable del riesgo de enfermedad crónica, enfermedad cardíaca y salud mental. Una proporción más elevada sugiere una mayor acumulación de grasa visceral alrededor de los órganos del abdomen, lo que es mucho más peligroso que la grasa subcutánea que se ubica justo debajo de la piel.

Para determinar la proporción entre la cintura y la cadera, es necesario medir ambas áreas. Comience al medir su cintura con una cinta métrica elástica o de tela. Encuentre su cintura, que es el punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca. Estos son los huesos en la parte frontal del abdomen, como se muestra en este video.

Mida el área sin jalar demasiado la cinta métrica. Tome un par de medidas, al dejar descansar 30 segundos entre cada una para permitir que la piel y el tejido subcutáneo regresen a la normalidad. Es necesario medir en el mismo lugar cada que vez que lo haga. Con tan solo utilizar la medida de la cintura, las categorías de riesgo son las siguientes:

Categoría de riesgo	Femenino	Masculino
Muy bajo	<27.5 pulgadas (<70 cm)	<31.5 pulgadas (<80 cm)

Categoría de riesgo	Femenino	Masculino
Bajo	27.5 - 35.0 pulgadas (70-89 cm)	31.5 - 39 pulgadas (80-99 cm)
Alto	35.5 - 43.0 pulgadas (90-109 cm)	29.5 - 47 pulgadas (100-120 cm)
Muy alto	> 43.5 pulgadas (> 110 cm)	> 47 pulgadas (> 120 cm)

La medida de la cadera se toma en la parte más ancha de los glúteos, sin apretar demasiado la cinta y al tomar dos medidas para una mayor precisión. Para obtener esta proporción divide la medida de la cintura por la medida de la cadera. Las categorías de riesgo de la proporción entre la cintura y la cadera son las siguientes:

Relación entre la cintura y la cadera	Hombres	Mujeres
Ideal	0.8	0.7
Bajo riesgo	<0.95	<0.8
Riesgo moderado	0.96 - 0.99	0.81 - 0.84
Alto riesgo	> 1.0	> 0.85

Cómo disminuir la grasa visceral

Como he mencionado anteriormente, **ejercitar ciertas zonas del cuerpo** no eliminará la grasa subcutánea o abdominal. Es posible fortalecer el abdomen, pero aún estará oculto bajo la grasa subcutánea. Las personas consideran que "ejercitar ciertos

músculos en específico" puede afectar las capas de grasa en un área del cuerpo en específico.

La grasa visceral es más peligrosa que la grasa subcutánea, pero también es más fácil de incrementar y disminuir. Además del ayuno intermitente e incluir una dieta cetogénica para apoyar la salud mitocondrial y perder peso, estas estrategias pueden ayudarlo a perder grasa, tanto subcutánea como visceral:

- **Reducir el estrés:** Las glándulas suprarrenales se encuentran en la parte superior de cada riñón. El cortisol es un esteroide que se produce por estas glándulas en relación con la respuesta de "lucha o huida".

Al estar bajo estrés crónico, el cortisol aumenta la distribución de grasa en el área abdominal. Puede implementar los pasos descritos en mi artículo, "[Cómo afecta el estrés a su cuerpo y técnicas sencillas para reducirlo y desarrollar una mayor resiliencia](#)".

- **Mantenerse hidratado:** Aumentar el consumo de agua puede ser una de las formas más sencillas de reducir el estrés psicológico y físico. El cuerpo está conformado con más del 60 % de agua y los riñones requieren de este líquido para eliminar las toxinas del cuerpo. La deshidratación afecta la liberación de cortisol y el metabolismo. El color de la orina determina el estado de hidratación, la cual debe ser de un color pajizo claro.
- **Mejorar la calidad del sueño:** [Dormir de manera adecuada](#) lo ayudará a controlar el estrés. La falta de sueño puede alterar la producción de hormonas, como el cortisol, y generar una mayor vulnerabilidad a los efectos del estrés diario. La falta del sueño puede conducir a un aumento en el cortisol, lo que afecta al sistema inmunológico, agrava el metabolismo y deteriora sistema cognitivo.
- **Controlar el nivel de insulina:** El cuerpo produce insulina en respuesta al consumo de carbohidratos, que funciona con el cortisol para ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Al reducir el consumo de carbohidratos, es posible reducir la secreción de insulina y la acumulación de grasa visceral.

- **Optimizar los niveles de vitamina C:** La vitamina C ofrece una resistencia contra el estrés y ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre, lo que contribuye a producir y liberar cortisol. Al consumir varias porciones de frutas y verduras de manera diaria, es posible incrementar los **niveles de vitamina C**. Recuerde que los productos más frescos tienden a ofrecer mayores concentraciones de vitaminas.

Fuentes y Referencias

- [Harvard Health Publishing, June 25, 2019](#)
- [Diabetes.CO.UK January 15, 2019](#)
- [Neurology, 2008;10.1212/01.wnl.0000306313.89165.ef](#)
- [Canadian Family Physician, 2019;65\(6\):399](#)
- [Frontiers in Neurology, 2019;11:109](#)
- [The Journal of Clinical Investigation, January 2020; doi:10.1172/JCI126078](#)
- [Fight Aging, March 9, 2020](#)
- [Augusta University](#)
- [Fight Aging, April 11, 2016](#)
- [EurekAlert! April 1, 2016](#)
- [EurekAlert! April 2, 2016](#)
- [Menopause November 2017; 24\(11\): 1289](#)
- [Journal of Clinical Psychiatry, 2012;73\(9\):1205](#)
- [Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, October 28, 2019; doi:10.1136/jnnp-2019-320912](#)
- [Acta Psychiatry Scandinavia, May 2019;139\(5\):404](#)
- [Molecular Psychiatry, 2019; doi:10.1038/s41380-019-0471-8](#)
- [Psychoneuroendocrinology, 2015;51:365](#)
- [International Journal of Sports Medicine, 2006;27:765](#)
- [American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2015;191\(7\)](#)
- [Dartmouth Undergraduate Journal of Science, February 3, 2011](#)
- [Psychology Today, April 25, 2003](#)