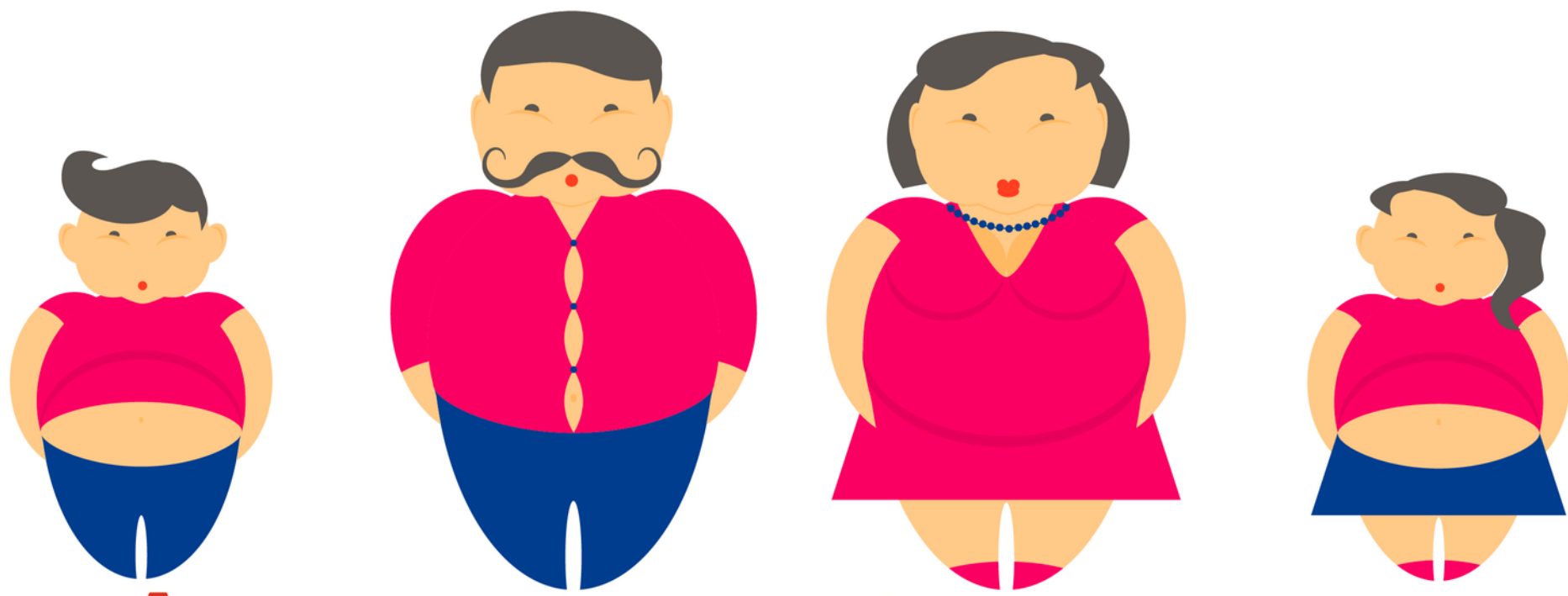


EL CÁNCER NO SE CREA DE LA NADA

3ª PARTE DE 3

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org.mx



Si no has leído aun la 1ª y 2ª parte de este artículo te recomendamos ampliamente hacerlo antes de proceder a la lectura del presente editorial.

El IMC (Índice de Masa Corporal) vs. porcentaje de grasa corporal: ¿Qué es lo que realmente importa para tu salud?

El IMC no es un indicador preciso de salud. Cuando vemos personas delgadas que experimentan diabetes o problemas cardíacos, a menudo nos sorprende, ya que normalmente no asociamos estos problemas de salud con un físico delgado. La sabiduría convencional sugiere que estar dentro del rango de peso "normal" de acuerdo con el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) debería protegernos de los problemas relacionados con el peso. Sin embargo, como revela la ciencia, nuestras expectativas pueden ser desafiadas.

Investigaciones recientes han descubierto una verdad sorprendente: aproximadamente un tercio de las personas con un IMC normal se consideran obesas en función de su porcentaje de grasa corporal. Esto significa que incluso si te encuentras dentro de la categoría de peso "normal", la composición de tu cuerpo aún podría presentar riesgos metabólicos para la salud. Si te preocupan las posibles afecciones de salud relacionadas con tu porcentaje de grasa corporal, sigue leyendo para obtener claridad sobre estos hallazgos innovadores y descubrir estrategias para mejorar tu bienestar general.

IMC vs. porcentaje de grasa corporal: ¿Cuál es más importante?

La clasificación tradicional de peso normal, obesidad y obesidad mórbida se basa en el sistema de IMC, que calcula el índice de masa corporal al considerar la relación altura-peso. De acuerdo con este concepto, cuanto más pesas en relación con tu altura, más insalubre se presume que eres.

A pesar de su uso generalizado, el sistema de IMC tiene limitaciones evidentes. Un defecto importante es que no tiene en cuenta factores esenciales como la masa muscular magra, la masa ósea, el peso del agua o la grasa corporal. En consecuencia, incluso las personas muy en forma con músculos considerables, podrían clasificarse como obesas de acuerdo con el IMC, lo que claramente no refleja su estado de salud real. En contraste, un estudio de Israel propone que el porcentaje de grasa corporal sirve como un predictor muy superior de enfermedades metabólicas en comparación con el IMC, y hay razones convincentes para este cambio de perspectiva. La acumulación de tejido adiposo alrededor de nuestros órganos puede afectar su correcto funcionamiento. Además, la grasa intra-abdominal excesiva exige más suministro de sangre y ejerce una presión adicional sobre el corazón, lo que contribuye a complicaciones de salud.

A medida que profundizamos en la importancia del porcentaje de grasa corporal, se hace evidente que tiene implicaciones significativas para la salud metabólica, ofreciendo una visión más precisa de los riesgos potenciales asociados con las afecciones relacionadas con el peso.



¿Qué tan peligrosa es la grasa corporal?

La grasa corporal cumple funciones importantes en el cuerpo, proporcionando amortiguación, reforzando la piel y ayudando con el aislamiento contra el frío. Es un componente necesario para el funcionamiento corporal general. Sin embargo, cuando los niveles de grasa corporal se vuelven excesivos, pueden representar peligros significativos para tu salud. Una preocupación importante es el estrés adicional en el sistema cardiovascular. El exceso de grasa corporal aumenta la carga de trabajo en el corazón, lo que puede provocar hipertensión (presión arterial alta), aterosclerosis (estrechamiento de las arterias debido a la acumulación de placa) y otros problemas cardiovasculares. Además, la grasa corporal almacenada libera hormonas proinflamatorias en el torrente sanguíneo. La inflamación crónica en el cuerpo puede alterar los procesos metabólicos normales y contribuir a una variedad de problemas de salud, incluida la resistencia a la insulina, que es un precursor de la diabetes tipo 2.

Incluso las personas con un IMC normal pueden tener una cantidad poco saludable de grasa interna. Esto se conoce como "obesidad de peso normal", donde los individuos parecen tener un peso saludable de acuerdo con el IMC, pero tienen un alto porcentaje de grasa corporal en relación con su peso total. Esta afección puede ser un indicador temprano de problemas metabólicos subyacentes, riesgo de diabetes y problemas cardíacos. Es esencial reconocer que la distribución y composición de la grasa corporal juegan un papel importante en la determinación de los riesgos para la salud. Por lo tanto, centrarse únicamente en el peso y el IMC puede no proporcionar una comprensión completa de la salud metabólica de uno.

¿Cómo puedo deshacerme del exceso de grasa corporal?

La buena noticia es que perder el exceso de grasa corporal puede mejorar drásticamente tu salud. No sólo reduce el riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes o ciertos tipos de cáncer, sino que la reducción de la grasa corporal reduce el estrés en el sistema cardiovascular. Para deshacerte del exceso de grasa corporal y mejorar su salud, considera adoptar las siguientes estrategias:

Cambios en la dieta: Reduce la ingesta excesiva de azúcar, que puede sobrecargar el hígado y desencadenar el almacenamiento de grasa. Reemplaza los refrigerios y partes de sus comidas poco saludables con alternativas más saludables (orgánicas). Concéntrate en una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras, nueces, semillas, brotes y grasas saludables. Presta atención al tamaño de las porciones, come despacio (mastica bien) y evia comer emocionalmente. **Mantente hidratado:** Bebe mucha agua limpia durante todo el día para apoyar el metabolismo y ayudar a controlar el hambre. **Haz ejercicio con regularidad:** Realiza ejercicios cardiovasculares (como caminar, trotar o andar en bicicleta) y entrenamiento de fuerza para quemar calorías y desarrollar músculo magro.

Duerme lo suficiente: Prioriza el sueño de calidad para regular las hormonas que controlan el apetito y el metabolismo. Los momentos clave para dormir son entre las 10 p. m. y las 2 a. m., pero, por supuesto, un poco más para obtener los beneficios más regenerativos.

Reducir el estrés: Controla el estrés a través de actividades como la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza, ya que los altos niveles de estrés pueden contribuir al aumento de peso. **Busca orientación profesional:** Consulta con un médico holístico y/o un entrenador de salud para obtener asesoramiento y un plan personalizado para lograr sus objetivos de pérdida de peso.

No te alarmes si crees que estar dentro de un rango de IMC normal significa que estás metabólicamente seguro. Tener más información siempre es beneficioso, y ahora comprendes cómo el porcentaje de grasa corporal juega un papel crucial en tu salud. Si descubres que tu porcentaje de grasa corporal es alto, no te preocupes. Ahora tienes las herramientas para abordarlo de manera efectiva. Perder el exceso de grasa es uno de los mejores pasos que puedes tomar para mejorar su salud en general, ¡así que actúa hoy!

Publicado originalmente en lengua inglesa por NaturalHealth365, escrito por Patrick Tims, redactor del personal / 28 de julio de 2023. Las fuentes para este artículo incluyen:

Sciencedaily.com



Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal