



## Conheça os perigos da Gordura abdominal



Barriga: de acordo com cardiologista, o tratamento desta síndrome inicia-se com mudanças no estilo de vida, visando à perda de peso. Manter o corpo saudável tornou-se uma tarefa difícil na atualidade. Segundo pesquisa do Ministério da Saúde, 40% dos brasileiros estão acima do peso. A obesidade abdominal é um dos fatores de risco para diversas morbidades.

Existem dois tipos de gordura abdominal, a subcutânea, que se localiza à frente dos músculos abdominais, e a visceral, que se acumula entre as alças intestinais e órgãos internos como o fígado. Ambas apresentam riscos à saúde, mas estudos comprovam que a visceral é a mais perigosa.

O cardiologista do Hospital e Maternidade São Cristóvão Fúlvio J. Barbato Junior explica os perigos da gordura abdominal e porque ela aumenta os riscos de doenças como a diabetes, por exemplo. A gordura localizada no abdômen é considerada um fator de alto risco para diversas morbidades e se encontra associada a efeitos deletérios. "Níveis altos de triglicérides, baixos níveis do bom colesterol (HDL), resistência à ação da insulina e consequente elevação dos níveis glicêmicos (Diabetes), aumento da gordura hepática, prejudicando a formação de hormônios, vitaminas e substâncias que atuam no metabolismo das gorduras, e hipertensão arterial como consequência do aumento da viscosidade do sangue são exemplos do que esta gordura pode causar no organismo", explica o cardiologista. E completa: "o acúmulo de gordura visceral é considerado um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares como o infarto do miocárdio e o AVC, porque o excesso de gorduras

circulantes promove o espessamento das artérias, com formação de placas de gordura que podem se desprender e obstruir os vasos".

Para saber se a gordura abdominal está comprometendo sua saúde, faça o seguinte: Meça sua cintura com uma fita métrica. Nas mulheres, o ideal é que não ultrapasse os 88cm, e nos homens, 102cm. Caso exceda, existe um risco para desenvolver os males relacionados a este tipo de gordura, e deve-se ficar alerta e buscar a redução por meio de dieta e exercícios.

Para uma análise completa, o tecido adiposo visceral pode ser medido por métodos de imagem, como tomografia computadorizada e ressonância magnética, porém esses métodos têm um custo elevado. Assim, "a medida pela fita métrica calculada no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca é um método simples e confiável", explica o médico.

De acordo com o cardiologista, o tratamento dessa síndrome inicia-se com mudanças de estilo de vida, visando à perda de peso. "A dieta deve ser hipocalórica, como, por exemplo, a mediterrânea. Com a devida orientação profissional, ela libera o consumo de sementes como nozes, castanhas e amêndoas, proteínas animais, carnes magras de peixe e frango, vegetais, evitando carboidratos, refrigerantes e bebidas alcoólicas". Para quem já apresenta doenças oriundas desse quadro inflamatório, há a necessidade de um tratamento farmacológico para cada enfermidade", finaliza o profissional.

Fonte: <http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/noticias/conheca-os-perigos-da-gordura-abdominal>

### Gordura abdominal causa mais riscos à saúde do que a obesidade

Estudo realizado nos Estados Unidos com 12,7 mil pessoas revela que ter gordura localizada na barriga é mais prejudicial à saúde do que ser considerado gordo ou estar acima do peso.

Mesmo que uma pessoa tenha um índice de massa corporal normal, ou seja, que esteja dentro do peso ideal, o risco de falecer por problemas do coração é quase três vezes maior se comparado às pessoas que não têm gordura acumulada na cintura, ainda que estas pessoas sejam consideradas obesas.

O risco de morte por outras doenças em geral é duas vezes maior, ou seja, não basta mais estar dentro do peso para garantir a boa saúde, a distribuição da gordura no corpo também é muito importante.

Fonte: <http://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2012/08/gordura-abdominal-causa-mais-riscos-saude-do-que-obesidade.html>