



# La grasa abdominal multiplica por seis el riesgo de ictus en las mujeres

**ANA MACPHERSON** Barcelona

No es el peso excesivo lo determinante para que haya más riesgo de tener un ictus, sino dónde está la grasa. Sobre todo en las mujeres: la del abdomen supone un riesgo seis veces mayor para ellas; entre los hombres, cuatro veces más. Así se pudo comprobar en un estudio realizado con pacientes del hospital del Mar y publicado en la revista *European Journal*

*of Neurology*: 388 habían tenido un ictus y 732 estaban sanos y ambos grupos tenían la misma proporción de obesidad abdominal y exceso de peso (el 29,7% tenía un índice de masa corporal mayor de 30 y el 54%, obesidad abdominal).

“Queríamos observar este aspecto en concreto porque desde hace algunos años se observa que hay personas obesas pero metabólicamente sanas que, al contra-

rio de lo que se creía, tienen menos riesgo cardiovascular. En cambio, la grasa abdominal es una señal de alarma, porque supone que habrá más grasa entre los intestinos, fuera de su sitio natural, y que hay una alteración metabólica, una ineficiencia del organismo frente a la grasa”, explica Ana Rodríguez neuróloga del hospital del Mar y la investigadora responsable del estudio. Esa mal funcionamiento metabó-

lico se acompaña de procesos de inflamación crónica y estrés oxidativo que marcan claramente un mayor riesgo en los vasos sanguíneos del cerebro.

Pero en el estudio llama la atención que este riesgo por la grasa abdominal sea muy superior entre las mujeres. “Entre nuestros pacientes que habían pasado un ictus, personas mayores de 65 años en su mayoría, esta grasa en la cintura estaba presente en el 82% de las mujeres y en el 40% de los hombres. También ellas tenían el doble de obesidad general la que se mide solo por la masa corporal, por el peso”, detalla la neuróloga.

Por eso la especialista sostiene

que, a partir de estos datos, los médicos deben tener muy en cuenta la medición de la cintura para prevenir ese elevado riesgo, especialmente en mujeres. El ictus es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres, “y las medidas habrá que tomarlas antes; después del ictus no sabemos si servirá para algo”.

La medida de alarma es entre los mediterráneos una cintura de más de 88 centímetros en las mujeres y más de 102 en los hombres. La prevención pasa por rebajar esa grasa en el abdomen, sólo controlable con dieta variada con menos grasas y menos azúcares y con actividad física constante. ●