



Grasa abdominal en los hombres



Descripción general

Muchos hombres con sobrepeso llevan el peso adicional en la zona abdominal. Si usted tiene una gran cantidad de grasa abdominal, puede pensar que es inofensiva. Sin embargo, su tendencia a aumentar de peso en la zona abdominal significa que tiene un mayor riesgo de tener algunos problemas de salud. Echemos un vistazo a lo que significa la grasa abdominal para usted.

Grasa visceral

Cuando se tiene demasiada grasa abdominal, también se tiene exceso de grasa en el interior del abdomen. A esta la llamamos "grasa visceral". No se puede ver ni pellizcar. La grasa visceral llena los espacios entre los órganos internos. Es dañina para usted. Se asocia con problemas de salud tales como la enfermedad cardiovascular y la hipertensión. Aumenta el riesgo de diabetes tipo 2. También se relaciona con problemas como la apnea del sueño y el cáncer colorrectal.

Cómo perderla

Si usted tiene demasiada grasa abdominal, puede perderla adoptando un estilo de vida más saludable. Elija alimentos saludables y asegúrese de que sus porciones no sean demasiado grandes. Omita las bebidas azucaradas. Trate de hacer ejercicio todos los días. Elija actividades aeróbicas, tales como caminar rápido o nadar. Estas hacen que su corazón lata más rápido. También considere hacer algo de entrenamiento de fuerza.

Conclusión

Perder la grasa abdominal requiere tiempo y esfuerzo, pero usted puede hacerlo. Pregúntele a su médico para obtener más información acerca de la adopción de un estilo de vida más saludable.