

Grasa abdominal: qué esconde el llamado “salvavidas”

No es una cuestión estética, sino de salud. Con una simple medición clínica se puede estimar el riesgo cardiometabólico.

Noviembre de 2025. Desde un tiempo a esta parte, el **Índice de Masa Corporal (IMC)** dejó de ser un **indicador de salud**. Dada la estrecha relación que existe entre la obesidad y la diabetes, hoy la medicina opta por mediciones complementarias que permiten prevenir complicaciones futuras. Si **al llamado “salvavidas”, acumulación de grasa en torno a la cintura**, se lo veía desde un punto estético, hoy **toma relevancia como un indicador del comienzo de una posible diabetes**.

La Federación Internacional de Diabetes (FID) y Organización Mundial de la Salud (OMS) instituyeron el **14 de noviembre como el Día Mundial de la Diabetes**, patología que **afecta a más de 500 millones de adultos**, y las proyecciones indican que **esta cifra seguirá en ascenso**, afectando a casi uno de cada diez individuos en el mundo. En este contexto, desde la **Federación Argentina de Cardiología (FAC)** se hace énfasis tanto en la **relación que esta enfermedad tiene con la obesidad como su tratamiento desde un abordaje cardiometabólico**.

“Nuestra misión como cardiólogos es dejar en claro que la **diabetes** es, ante todo, una **enfermedad cardiovascular disfrazada**. La exposición crónica a niveles elevados de glucosa daña progresivamente el revestimiento de los vasos sanguíneos (el endotelio), acelerando la aterosclerosis, el proceso de endurecimiento y estrechamiento de las arterias que conduce a los eventos cardíacos”, aclara el **Dr. Matías Arrupe (MP 8839), Vicepresidente Primero del Comité de Obesidad y Diabetes de la FAC**.

Las personas con diabetes tienen un **riesgo de dos a cuatro veces mayor de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular (ACV)**. Además, la diabetes es un factor de riesgo independiente y muy poderoso para el desarrollo de la **insuficiencia cardíaca**. Se estima que hasta el **50% de las personas con diabetes desarrollará esta condición**, que limita gravemente la calidad de vida. Lamentablemente, cerca del 80% de las muertes en personas con diabetes son atribuibles a complicaciones cardiovasculares.

Mediciones: qué revelan

“La diabetes se relaciona, dentro del espectro de la obesidad, a la distribución de la grasa corporal, la cual, es más importante que el peso total. La clave del riesgo está en la grasa visceral, esa grasa profunda que se almacena alrededor de los órganos abdominales. **La grasa visceral es el motor biológico de la diabetes**”, dice el **Dr. Jorge Riera Stival (MP 3658), Vicepresidente Segundo del Comité de Obesidad y Diabetes de FAC**.

Para el diagnóstico inicial de la obesidad, la herramienta más utilizada es el **Índice de Masa Corporal (IMC)**, **calculado como el peso dividido por el cuadrado de la altura**. El IMC se utiliza por su sencillez y universalidad, permitiendo clasificar a grandes grupos de población en categorías de sobrepeso (IMC entre 25.0 y 29.9 kg/m²) y obesidad (30.0 kg/m² o más).

Sin embargo, el IMC tiene una limitación crítica, **no distingue entre masa muscular y masa grasa**, ni dónde se localiza esta última. Es por esto que se puede encontrar a personas con IMC “normal” pero que albergan una peligrosa cantidad de grasa visceral (un fenómeno conocido como obesidad de peso normal). En el contexto de la diabetes, esta grasa es la que impulsa la resistencia a la insulina, por lo que una medición más precisa de la distribución de grasa es vital.

La medición de la **Circunferencia de Cintura** es la herramienta más sencilla y directa para estimar la grasa visceral. Según Arrupe, “es crucial que la comunidad sepa que, **si un hombre supera los 94 centímetros o una mujer los 80 centímetros, el riesgo cardiometabólico se considera elevado. Si estas medidas superan los 102 centímetros en hombres y los 88 centímetros en mujeres, el riesgo es máximo y requiere una intervención inmediata**”.

La **Relación Cintura-Altura (RCA)** es un índice superior y muy útil en la práctica clínica moderna, ya que compara el perímetro abdominal con la estatura de la persona. Se calcula dividiendo la circunferencia de la cintura por la altura. **Este valor indica si la acumulación de grasa visceral es desproporcionada al tamaño corporal.**

El valor de referencia es universalmente simple para ambos sexos: el riesgo cardiometabólico aumenta significativamente si la medida de la cintura es mayor o igual a la mitad de la altura de la persona (es decir, una relación de 0.50). **Mantener la RCA por debajo de 0.50 es un objetivo claro de salud preventiva.** La utilización combinada de estas herramientas permite a los médicos estratificar el riesgo con mucha más precisión.

Prevención

Estas situaciones son reversibles y, tomadas a tiempo, previenen la aparición de la diabetes. Pero para esto es necesario realizar algunos cambios fundamentales en el estilo de vida.

Estos cambios se basan en dos pilares; **alimentación y actividad física**. Riera Stival dice que “nuestra primera línea de defensa es el plato. Debemos **reducir drásticamente los alimentos ultraprocesados**, ricos en azúcares añadidos y grasas que alimentan la grasa visceral. La clave es el regreso a la comida real: priorizar verduras, frutas, legumbres y proteínas magras. **Una dieta rica en fibra es el mejor escudo protector contra la resistencia a la insulina**”.

Por otra parte, **la actividad física es la "medicina" más efectiva para el metabolismo**. “El ejercicio constante hace que nuestras células musculares se vuelvan sensibles a la insulina. Recomendamos un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminata rápida), complementados con ejercicios de fuerza o resistencia”, puntualiza Arrupe.

En este contexto, desde la FAC se realiza un llamado a la acción poniendo el foco en **medir el riesgo, transformar el plato y poner el cuerpo en movimiento**. Tomar conciencia de estas iniciativas construye salud día tras día.

Más información en:

Facebook: ComunidadFAC



Twitter: ComunidadFAC

Instagram: ComunidadFAC

YouTube: ComunidadFAC

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Diego Echazarreta** de la ciudad de La Plata, Buenos Aires. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Lorena Brocal** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales