

TU ABDOMEN SE HINCHA...

¿ES GRASA O RETENCIÓN?

Si notas que los pantalones te aprietan más de lo normal o piensas que has subido una talla, no te fíjes solo en lo que muestra la báscula. Hay más causas que explican el aumento de volumen.

Muchas personas asocian cualquier cambio en su figura con un aumento de grasa, cuando en realidad puede tratarse de retención de líquidos o inflamación, así como de cambios en la composición corporal propios de la edad», explica el Dr. Carlos Gullón, de la Institución Gournay.

SI SON LÍQUIDOS

En este caso, es probable que te sientas más hinchada. Además, suelen manifestarse con más señales: marcas de los calcetines en los tobillos, anillos que aprietan, piernas pesadas o una percepción general de hinchazón. El volumen puede variar incluso durante el día. De hecho, es frecuente levantarse con una sensación corporal y terminar la jornada con otra. «La grasa no aparece ni desaparece en 48 horas», nos recuerda Gullón. Por eso, cuando el cambio de silueta es rápido, la explicación suele encontrarse en los líquidos retenidos, algo muy habitual cuando suben las temperaturas, si llevas una vida sedentaria o tomas mucha sal y alimentos ultraprocesados. También es frecuente cuando hay cambios hormonales o si sufres más estrés del habitual.



des sentirte más cansada, que te cueste concentrarte o tener niebla mental o dolor articular.

CORTISOL A RAYA

Cuando el estrés es crónico aumentan los niveles de cortisol, relacionado con la acumulación de grasa abdominal, más apetito y peor descanso. Además, solemos movernos menos y comemos alimentos menos saludables. También afecta al eje intestino-cerebro, favoreciendo la hinchazón abdominal y las digestiones pesadas. Como recuerda la doctora Malena García Arredondo, la digestión está profundamente conectada con el sistema nervioso. Por eso muchas personas notan más inflamación abdominal precisamente durante las etapas de mayor carga emocional.

EL PAPEL DE LA EDAD

A partir de los 40 o 50 la masa muscular disminuye de forma natural, el gasto energético baja y aparecen cambios hormonales que favorecen el almacenamiento de grasa, especialmente alrededor del abdomen. Y hay un tipo especialmente peligrosa, la visceral, que se acumula

ESTÁS INFLAMADA

Como explica la doctora Malena García Arredondo, especialista en aparato digestivo del Memorial Publio Cordón Hospital, durante el día comemos, los alimentos fermentan en el intestino y se producen cambios en la motilidad digestiva que pueden aumentar el volumen del abdomen. A esto se suma que algunas personas tienen dificultad para di-

gerir determinados alimentos. «Cuando estos llegan al intestino sin absorberse correctamente, son fermentados por las bacterias intestinales, lo que favorece la producción de gases y aumenta la sensación de malestar intestinal», añade Andrea Valls, autora del libro *¿Qué puedo hacer si me duele la barriga?* Son las conocidas intolerancias alimenticias, que nos pueden inflamar. También pue-

la alrededor de órganos como el hígado, los intestinos o el corazón. Supone un mayor riesgo porque favorece la inflamación y aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades metabólicas. Está relacionada con el aumento del perímetro abdominal, la dificultad para perder grasa en el vientre, niveles elevados de glucosa o triglicéridos, fatiga persistente, apnea o reflujo. NURIA SAFONT

CONSEJOS de EXPERTO

Carlos Gullón, CIRUJANO

1 PRIORIZA LA PROTEÍNA
«Incluiría en cada comida ayuda a conservar la masa muscular, aumenta la sensación de saciedad y facilita el control del apetito. Huevos, pescado, legumbres, lácteos o carnes magras son buenas opciones. Incluye proteína incluso en el desayuno».

2 ENTRENA LA FUERZA
«El músculo es un tejido metabólicamente activo que consume energía incluso en reposo y ayuda a controlar mejor la glucosa. Una persona puede perder tres kilos de grasa y ganar dos kilos de músculo. La báscula apenas se moverá, pero la reducción de perímetro y talla será evidente».

3 MIDE TU CINTURA
La grasa que se acumula alrededor del abdomen se asocia a un mayor riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad cardiovascular y resistencia a la insulina. Si eres mujer, intenta que mida por debajo de 88 centímetros; menos de 102 en hombres».

4 DUERME LO SUFICIENTE
«Dormir poco favorece el aumento del apetito, dificulta la pérdida de grasa y altera las hormonas relacionadas con la saciedad. Por eso, no olvides que el descanso también forma parte del tratamiento».