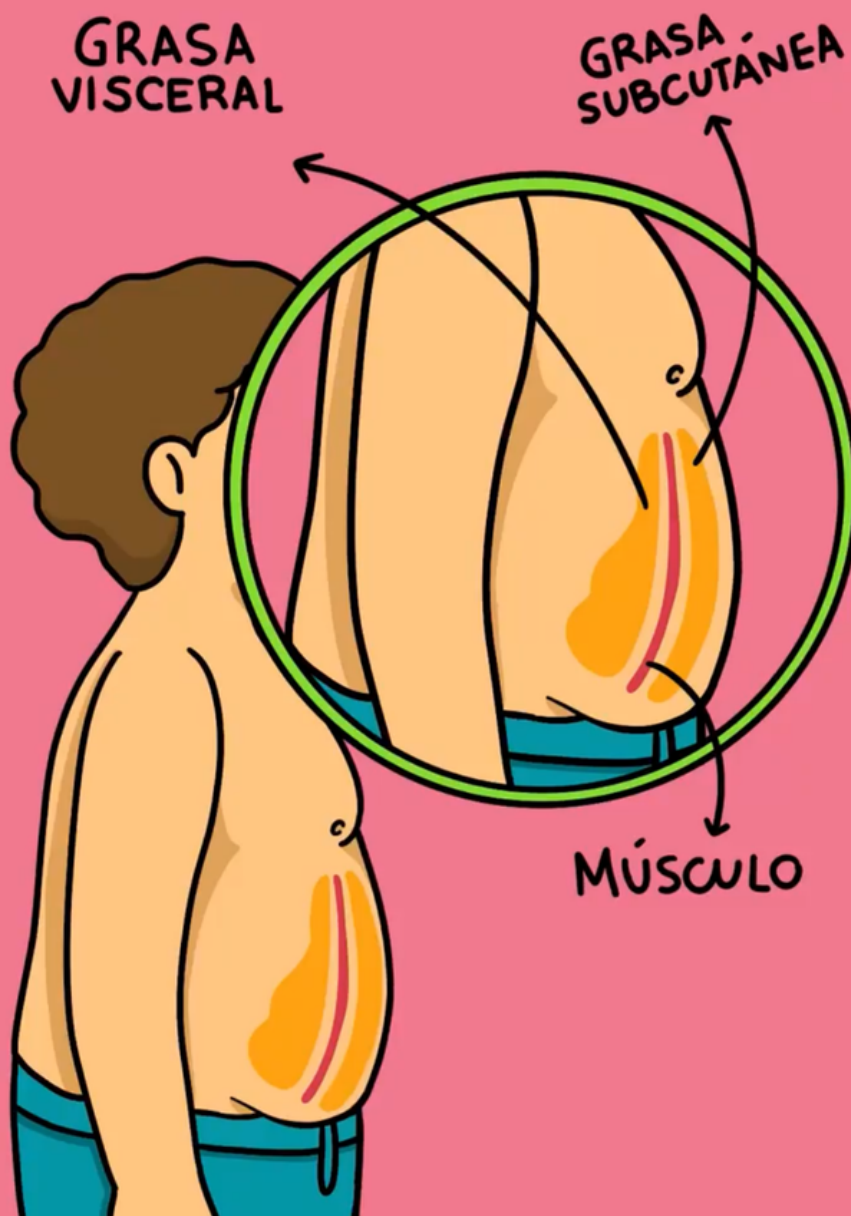




# Cómo **eliminar** la grasa visceral

La grasa oculta es la más peligrosa

[raquel@datouti.com.mx](mailto:raquel@datouti.com.mx)

Casi siempre cuando me entero que alguien falleció me gusta indagar por qué.

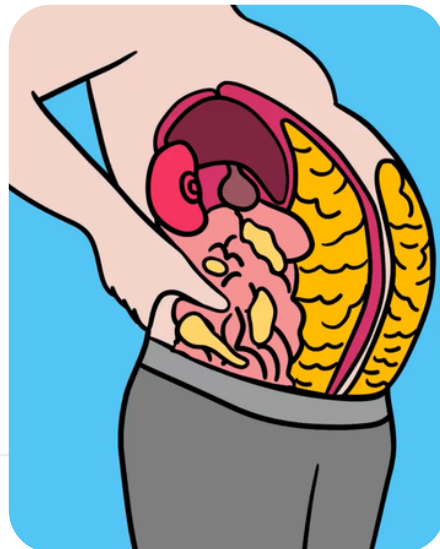
Sé que muchas personas podrían pensar que es por morbo o chisme, pero realmente me interesa saber por qué las personas fallecen (sobre todo si son personas jóvenes) para saber si hay algo que yo pueda hacer para prevenir ese tipo de muerte.

Una de las muertes más comunes es el infarto y a veces se siente como algo incontrolable, imprevisible...

Pero al entender qué es la grasa visceral y qué causa en nuestro cuerpo dejé de tener esta sensación de qué está totalmente fuera de nuestras manos. Algunos la conocen como **"la grasa mala"**, aunque en realidad no es que sea mala por sí misma. Todos necesitamos cierta cantidad. El problema aparece cuando tenemos más de la necesaria.

Por eso hoy quiero explicarte:

- Qué es la grasa visceral
- Por qué la conocen como "la grasa mala"
- Cuáles son las señales de alerta
- Y cómo puedes tú eliminarla.



## Qué es la grasa visceral

La grasa visceral es aquella que se encuentra a lado de tus órganos (vísceras) como el hígado y el páncreas.

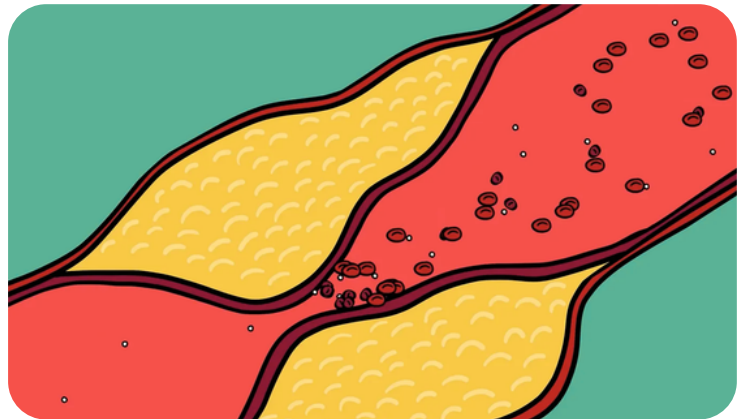
A diferencia de la grasa subcutánea, que es la que se encuentra entre tu piel y tus músculos (es la que se nota). La grasa visceral suele estar oculta (solo se alcanzaría a notar un poco en las personas -sobre todo hombres- que tienen la famosa panza chelera porque al ser tanta la grasa abdominal se hace pronunciada).

La grasa en general no es mala porque es una reserva de energía para completar funciones vitales, los problemas llegan cuando tenemos más de la necesaria.

## Por qué la conocen como la “grasa mala”

La grasa visceral se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar problemas como:

- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Infartos cardíacos
- Infartos cerebrales
- Hígado graso
- Alteraciones metabólicas
- Algunos tipos de cáncer



### Pero ¿por qué ocurre esto?

La diferencia entre la grasa visceral y otros tipos de grasa es que la grasa visceral es metabólicamente activa.

Es decir, no está simplemente almacenada. Constantemente libera sustancias (citoquinas) que influyen en el funcionamiento de tu cuerpo.

Cuando tenemos más grasa visceral de la necesaria, estas sustancias favorecen procesos inflamatorios que, con el tiempo, pueden alterar el funcionamiento normal de órganos.

Pero eso no es todo...

Además, puede llegar a causar **lipotoxicidad** y ahora tú me preguntarás y ¿qué es eso?

Cuando tenemos demasiada grasa visceral, el cuerpo empieza a almacenar grasa en órganos que no están diseñados para guardarla.

Es como si una casa se quedara sin espacio de almacenamiento y empezaras a guardar cajas en los pasillos, las escaleras y la cocina.

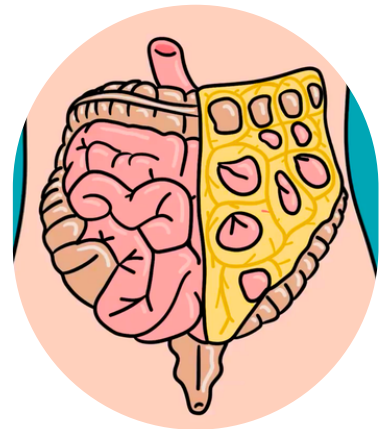
Todo sigue funcionando... pero cada vez peor.

A esto se le llama **lipotoxicidad**: el daño que ocurre cuando el exceso de grasa invade lugares donde no debería estar.

Con el tiempo esto puede afectar el funcionamiento de los órganos. Por ejemplo en el páncreas puede afectar la producción de insulina, en el hígado es la causa principal de hígado graso (no alcohólico), y en el corazón puede aumentar el riesgo de infarto.

## Señales de alerta

- Un aumento progresivo del perímetro de cintura.
- Altos niveles de triglicéridos detectados en análisis de sangre.
- Cansancio frecuente o fatiga después de comer.
- Hígado graso diagnosticado por ecografía.



### Puedes medir de 3 formas tu nivel de grasa visceral:

1. Con cinta métrica (este es el método menos preciso de los 3)
  - a. Solo te mides la cintura. Si tienes más de 88 cm (y eres mujer) lo más probable es que tengas más grasa visceral de lo recomendado. Si eres hombre son 102 cm.
  - b. Haz una relación entre tu cintura con tu cadera. Mide tu cintura a nivel del ombligo y de la cadera en el punto más ancho y haces una división entre ellas para medir la proyección de riesgo que tienes. Es de bajo riesgo en mujer si tienes 0.8 y en hombre de 0.95.
2. Lo más recomendable es hacer la medida de la cantidad de grasa visceral que tienes en un equipo de tecnología que utiliza bioimpedancia (es común que lo usen los nutriólogos). Este tipo de medida es más exacta ya que a través de una corriente eléctrica indica tu composición física de la cantidad aproximada de músculo, hueso, grasa y agua tienes.
3. La otra es ver la grasa visceral por medio de estudios que te someten a radiación como son la resonancia magnética y la tomografía, no es recomendable para cualquier paciente por esa exposición.

Ahora sí, vamos a la carnita de este Newsletter...

---

## Cómo puedes tú ELIMINAR la grasa visceral

La buena noticia es que precisamente porque la grasa visceral es tan activa, suele responder bastante bien a cambios en el estilo de vida.

### 1. Ten una rutina saludable de sueño

- Un estudio de Mayo Clinic encontró que las personas que dormían solo 4 horas por noche acumularon un 11% más de grasa visceral en comparación con quienes dormían bien. Y lo más preocupante: aunque recuperaron el sueño después, la grasa visceral siguió aumentando.
- Así que tener una rutina saludable de sueño cale la pena aunque puede sonar complicado.

- ¿Qué significa tener una rutina saludable? Es dormir entre 7-9 hrs al día, tener un espacio oscuro al dormir, dejar los dispositivos al menos 30 min antes de acostarse son algunas de las cosas que puedes hacer para dormir mejor. Personalmente, procuro meditar, orar y después leer algo para relajarme ya que también el estrés puede causar que tengas más grasa visceral :)

## 2. Haz ejercicio

- Lo más recomendado es que hagas **2-3 días de ejercicio de fuerza y 150 min de cardio a la semana**. Se hizo un estudio para ver el impacto que tenía el ejercicio y la comida en la disminución de la grasa visceral, así que se analizaron a 3 grupos. Uno solo se enfocó en la alimentación, el segundo en el ejercicio y el tercero en ambos. Se dieron cuenta que el primer grupo que solo cuidó la alimentación bajó en su grasa total de forma equitativa entre la grasa subcutánea y grasa visceral. El segundo grupo que se enfocó solamente en el ejercicio mejoró más en sus niveles de grasa visceral por eso se concluyó que el ejercicio "ataca" más la grasa visceral, sobre todo el ejercicio de cardio intenso. Pero sobre todo se concluyó analizando al tercer grupo que nunca llegaremos a un nivel óptimo de salud si no cuidamos de estos dos factores. ¿Y qué significa cuidar la alimentación en este contexto?

## 3. Cuida tu alimentación

- Lo que no:
  - Azúcaaaaaar (como me dice mi abuelita Tita "el dulce veneno") Si le das a tu cuerpo alimentos llenos de calorías (energía) sin nutrientes y que no te llenan como el alcohol y los refrescos le das más energía (grasa) para almacenar, y si llega a juntarse mucha grasa subcutánea empieza a juntarse más la grasa visceral. (o sea no es que nunca, pero hay que tener equilibrio :)
  - Fumar (sé que no es comer directamente pero se consume jaja) está directamente relacionado con el aumento de grasa visceral.
  - Procesados (o sea tampoco es que nunca, pero hay que ser prudentes :).
- Lo que sí:
  - Cuida tus bacterias buenas, (AKA microbiota) ¿y eso qué significa? come las verduras y frutas más variadas posibles, sobre todo verduras. Come probióticos y prebióticos, en otras palabras come nuevas bacterias, (probióticos) que puedes obtener de alimentos fermentados como el kefir o la kombucha y prebióticos (alimento de las bacterias) que en pocas palabras es mientras más verduras variadas mejor.



- Mientras más grupos de alimentos comas; cereales, frutas, verduras, carne, mejor :)

No podemos controlar muchos factores que influyen en nuestra salud como la genética, pero sí podemos influir bastante. Recuerda por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas.

Espero que te haya servido, si quieres que te comparta más datos útiles, más seguido, entra gratis al [círculo de Dato Util en WhatsApp aquí](#).

Espero que este dato útil te ayude a convertir tu curiosidad en acción 🧡

Con cariño, *Raquel*

P.D. ¿alguien sabe si la palabra **imprevenible** existe?, la busqué pero me seguía saliendo la palabra *Imprevisible*, pero siento que no son lo mismo...en fin (mi hermana Becky siempre dice que invento palabras jaja).



# Espero que este dato te haya sido *útil*

Este contenido forma parte de mi  
newsletter semanal de Dato Util.

Cada semana te voy a mandar un  
dato útil como este al correo que  
pusiste para ver este pdf.

Espero que puedas  
**transformar tu  
curiosidad en acción.**

**RAQUEL DENETH**



Si algún día no quieres recibir más, puedes desuscribirte en cualquier momento