

Gordura abdominal: a mais perigosa

Ela não é bem-vinda em parte alguma do corpo, mas, quando se acumula ao redor da cintura, aumentam os riscos de doença do fígado, coração e diabetes

Manter-se magro. Acho que nunca tantas pessoas acalentaram tal desejo por tanto tempo. Não é fácil, os ponteiros que o digam. Mas, talvez mais do que a preocupação com a estética, o foco deveria ser o que acontece com o fígado ou mesmo o coração. E, quando se fala em saúde, a principal preocupação precisa ser com a gordura abdominal. "As células de gordura do corpo estão constantemente enchendo-se e esvaziando-se. E, ao esvaziarem, jogam na corrente sanguínea ácidos graxos e glicerol", explica o endocrinologista Alfredo Halpern, da Universidade de São Paulo. "A proximidade com o fígado faz com que, primeiro, essas substâncias se depositem no órgão", completa. Isso provoca a chamada esteatose hepática, que não é uma doença em si, e, sim, o resultado de desordens metabólicas. A longo prazo, ela pode fazer com que o fígado pare de funcionar.

Esse tipo de gordura também aumenta a chance de desenvolver diabetes tipo 2 (veja box). Finalmente, é preciso livrar-se da gordura que acaba com a cintura porque ela afeta diretamente o coração. Foi o que confirmou uma pesquisa, publicada recentemente no *Circulation*, jornal da Sociedade Americana do Coração, na qual foram avaliados 1.708 homens e 892 mulheres com problemas cardíacos entre 45 e 79 anos na Inglaterra. Os cientistas concluíram que homens com a cintura aumentada têm 55% a mais de chance de desenvolver doenças coronarianas, e esse número sobe para 91% no caso das mulheres.

Outro estudo, dessa vez desenvolvido pela Escola de Medicina de Boston (EUA), relacionou a gordura abdominal com maior chance de desenvolver demência. Foram acompanhadas 700 pessoas de meia-idade, e os pesquisadores encontraram uma associação inversa entre a circunferência do abdome e o tamanho do cérebro.

Os tipos de gordura abdominal

Existem basicamente dois tipos de gordura abdominal. "A visceral, que, como o nome diz, esconde-se entre as vísceras e é a mais perigosa", diz Halpern. Já a subcutânea fica sob a pele e está menos entranhada entre os órgãos. É fácil diferenciar uma da outra: se você deitar e sua barriga esparramar para os lados, é subcutânea. Se ficar rígida feito uma bolinha é visceral. As duas devem ser combatidas. A conta para saber se a gordura abdominal está comprometendo a sua saúde é a seguinte: meça a região que fica entre a última costela e a crista ilíaca, exatamente a cintura. Para as mulheres, se a medida ultrapassar 80 centímetros, e para os homens 94, já há um risco moderado de desenvolver os males relacionados a esse tipo de gordura. Mas o sinal de alerta toca mesmo se a medida ultrapassar 102 centímetros para os homens e 88 para as mulheres.

Em qualquer um desses casos é preciso realizar mudanças que façam com que essa gordura desapareça ou diminua. Alguns alimentos contribuem para a redução da gordura abdominal: frutas cítricas, vegetais crucíferos, amêndoas, cereais integrais, peixe, clara cozida, aveia e cevada.

Fonte: Revsita Viva Saúde