



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°8 OCTUBRE 2013



www.sanidadnaval.cl

ESOS "ROLLITOS" MOLESTOS: ¿UN PROBLEMA ESTÉTICO O DE SALUD?

La llegada de la primavera, las altas temperaturas, la renovación de las vitrinas y la proximidad de la temporada de playas y piscinas, se transforman en alarmas o llamados de atención para miles de chilenos/as que han visto notoriamente aumentada su grasa corporal durante el invierno.

Los gimnasios comienzan a llenarse y las dietas extremas comienzan a circular por el ciberespacio. Todo con el fin de erradicar los detestables e incómodos "rollitos", "guatita" o "barriga" que avergüenza a tantos.

La Nutricionista Paulina Jiménez y la Doctora en Biología Molecular Inés Urquiaga, ambas pertenecientes al Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la UC han dado respuesta a la siguiente consulta:

¿Por qué acumulamos grasa en el abdomen?

Si se consume un exceso de calorías, es decir, más calorías que las que se gastan, suele generarse la llamada "guata", por depósito de grasa en el abdomen. El exceso de calorías puede provenir de la ingesta elevada de grasas o hidratos de carbono, pero principalmente son los hidratos de carbono los que condicionan la acumulación de grasa en el abdomen.



“Los alimentos ricos en hidratos de carbono, son los elaborados con harinas blancas y/o azúcares, como por ejemplo el pan blanco, fideos, productos de pastelería, golosinas, bebidas y jugos azucarados, arroz blanco papas, etc., y estos son los alimentos que las personas deben evitar para no acumular la grasa abdominal”.

El perímetro de cintura normal para un hombre adulto es menor a 102 cm. y para una mujer adulta es menor a 88 cm. Sobre estos valores, para ambos sexos constituye un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas y es un componente en el diagnóstico de Síndrome Metabólico.

La grasa abdominal, se asocia fuertemente con la enfermedad cardiovascular. “No es la balanza, sino la huincha de medir la que nos sirve para autoevaluarnos, algo fácil y sin costo”, las especialistas agregan que “existen diversos componentes por los cuales las personas acumulamos grasa abdominal: el sexo de la persona, siendo los hombres los que tienen un mayor riesgo, la etnia, la edad, el ambiente, y el componente genético. Todos estos componentes pueden ser controlados, con actividad física y hábitos de alimentación saludable, recomendando la dieta mediterránea”.



Fuente: www.alimentatesano.cl, autoras: Paulina Jiménez, Nutricionista e Inés Urquiaga, Doctora en Biología.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl