

El corazón y la grasa acumulada

Es sabido que la **grasa acumulada** en la cintura en principio puede llegar a ser un pequeño problema pero que luego se puede transformar en algo perjudicial para el **corazón**, es por este motivo que se debe eliminar la grasa acumulada. La relación existente entre la proporción de grasa que posee tu organismo, tanto la visible como así la que no se aprecia a simple vista pero que en verdad está, y la **salud** de tu corazón es muy reducida.

En los hombres esta relación está más demostrada a cualquier edad pero en las mujeres se presenta en especial cuando se llega a la **menopausia**, inclusive se ha presentado mucho antes, a partir de los 45 cuando empiezan a notar un pequeño cambio, en esta etapa la mujer ha dejado de fabricar **estrógenos**], la hormona femenina.

Entre tantas funciones trabaja para protegerte de los **infartos**] y además de contrarrestar la actividad de otra hormona, el cortisol, el cual colabora en la acumulación de grasas en el abdomen, por lo tanto el riesgo se ve incrementado.

Todo esto cuenta con una solución, ya que se puede combatir estos lípidos tan dañinos, ¿cómo?, dando prioridad a los **alimentos de origen vegetal**, evitar los hábitos poco saludables y realizar **ejercicios**.

Para saber si se está acumulando mucha grasa y tu corazón está trabajando en forma forzada, se puede comprobar estas medidas:

El abdomen prominente o barriga cervezera, por cada 5 cm de grasa adicional en la cintura, se veá incrementada en un 13 % las posibilidades de **muerte prematura**] en las mujeres y en un 17 % en los hombres. El tejido adiposo que se encuentra concentrado en el abdomen segrega sustancias que colaboran en los **trastornos cardiovasculares**].

Grasa en el cuello, te está indicando el riesgo de infarto o **ictus**, mucho más si tu cuerpo cuenta con una forma de manzana y el abdomen es mucho más ancho que las caderas.

Para medir tu [cintura](#)]

Lo ideal es que no pase los 100 cm en los hombres y los 80 cm en las mjeres, para poder medirla en forma correcta, en posición de parada y sin **ropa**, coger una cinta métrica que sea flexible y circundar la cintura a la altura del ombligo, se debe estar bien relajada y no meter la barriga hacia adentro.

Una vez que se halla rodeado la cintura, la cinta debe estar apretada pero no debe comprimir la piel, expusar el aire que se tenga retenido, fijate que resultado te dió y anótalo, repetir para comprobar que se ha hecho en forma correcta.

