

## MARCADOR DE ATEROSCLEROSIS

# Si el tamaño de su cintura supera con creces al de su cadera, vigile su corazón

*La relación entre ambas proporciones es muy útil para medir el riesgo cardiovascular*

Actualizado lunes 20/08/2007 09:20 (CET) CRISTINA G. LUCIO. EL MUNDO

MADRID.- ¿Barriga cervecera? ¿Problemas al abrocharse el cinturón? ¿Dificultad para contemplar sus propios pies cuando está erguido? Si la respuesta es afirmativa, ponga manos a la obra para remediarlo. Su tripa podría estar enviándole señales de alarma.

Varios estudios ya habían demostrado que, en vez de un símbolo de felicidad, poseer un abdomen prominente podría ser un indicio claro de que la salud de su corazón está en riesgo. Un nuevo trabajo avanza un paso más y demuestra que las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular son más altas si, además, la relación entre el tamaño de su cintura y su cadera es desproporcionada.

Según esta investigación, que se publica en el último número de la revista del Colegio Americano de Cardiólogos, **esta medida** es un marcador muy útil para evaluar el riesgo cardiovascular de una persona. **Supera en efectividad al índice de masa corporal** y a la medida de la circunferencia abdominal, tal como sugieren sus datos.

Para llevar a cabo este estudio, un equipo de científicos de la Universidad de Texas (EEUU) dirigido por el doctor James A. de Lemos analizó los datos de una muestra heterogénea de más de **2.700 individuos** que tenían una edad media de 45 años.

Entre otras variables, los investigadores analizaron el estado de las arterias de los participantes, uno de los indicadores que más claramente muestran la presencia de una enfermedad cardiovascular incipiente.

Además, los autores de esta investigación evaluaron la relación entre este dato y la forma del cuerpo de cada uno de los participantes.

### **Mejor que otros baremos**

Sus resultados mostraron que las probabilidades de encontrar sustancias adheridas a las paredes de la arteria eran mucho mayores en aquellas personas cuya cintura medía mucho más que su cadera. Este grupo de individuos presentaba **hasta tres veces más posibilidades de tener aterosclerosis** en la arteria aorta que sus compañeros de abdomen más plano.

Por otro lado, los datos también pusieron de manifiesto que esta medida (relación entre cintura y cadera) era mucho más efectiva que otros indicadores utilizados para predecir futuros problemas de corazón, como el índice de masa corporal o la circunferencia abdominal. Según sugieren los investigadores, que no han podido encontrar una explicación completa para sus hallazgos, la relación entre cintura y cadera sería superior a los otros dos medidores ya que proporcionaría una medida de la cantidad de tejido adiposo acumulado en la barriga más precisa. La acumulación de grasa en esta zona se ha asociado directamente con una peor salud cardiovascular.