

Calcular la obesidad sin necesidad de báscula

El Mundo. *Cristina G. Lucio* | Madrid. 04/03/2011

La fórmula más común para calcular la obesidad de un individuo es el índice de masa corporal (IMC). Esta medida, que se obtiene al dividir el peso (en kilogramos) por la altura al cuadrado (en metros), permite evaluar la cantidad de grasa corporal que tiene almacenado un organismo teniendo en cuenta sus dimensiones.

Fue ideada en el siglo XIX por el belga Jacques Quetelet y ha sobrevivido hasta nuestros días como la mejor forma de evaluar los kilos de más, pese a que tiene **algunas limitaciones**, como el hecho de que no es útil en personas muy fibrosas -como los atletas- y tampoco puede utilizarse en todos los grupos étnicos.

Con la intención de suplir estas carencias, un equipo multidisciplinar ha diseñado una fórmula alternativa -el índice de adiposidad corporal (IAC)- que, aseguran, **refleja de una forma mucho más precisa** el porcentaje de grasa acumulada y es útil tanto en hombres como en mujeres de distintas razas.

Lo más llamativo de esta nueva medida es que **hace innecesaria la báscula**. Según su propuesta, tan sólo es necesario saber el diámetro de cadera y la altura de un individuo para calcular su grado de obesidad. En concreto, el IAC se calcula dividiendo la primera medida por la segunda elevada a la 1,5 potencia, una cifra a la que debe restársele 18.

"Uno de los resultados más sorprendentes de nuestro estudio es que el porcentaje de adiposidad se puede estimar de forma adecuada sin usar una medición electrónica o mecánica del peso corporal", explican los autores en la revista 'Obesity'. El resultado indica el porcentaje de grasa que se acumula en el cuerpo.

La ventaja de que sólo haga falta un metro, indican, es que "se podrá realizar un cálculo fiable del nivel de grasa incluso en los entornos más remotos donde sólo los métodos más simples y baratos están disponibles".

Búsqueda de la ecuación

Para diseñar la nueva herramienta, estos científicos examinaron a 1.700 estadounidenses de origen mexicano cuya grasa corporal se evaluó a través de densitometría. Este tipo de técnica permite realizar un **cálculo preciso de la cantidad y la localización del tejido adiposo**; sin embargo, sus características hacen complicada hoy en día su generalización en la práctica clínica.

Con estos datos en la mano, los investigadores intentaron obtener la misma información a través de la combinación de distintas variables: como el peso, la altura, el sexo la edad, o el perímetro abdominal y de cadera.

La citada relación entre la medida de la cadera y la altura parecía ser la fórmula más precisa para evaluar la grasa corporal pero, para estar seguros, los investigadores probaron la herramienta en una segunda muestra de población, esta vez estadounidenses de origen africano. La concordancia de las cifras también fue elevada, por lo que estos

autores concluyen que su herramienta puede proponerse como **"una nueva medida muy útil"**.

Pese a su optimismo, estos científicos reconocen que aún debe demostrarse la eficacia de la herramienta en otras poblaciones y como arma predictiva del riesgo cardiovascular.

Para Diego Bellido, endocrinólogo miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBn), la propuesta de un nuevo índice de medida es muy interesante, pero, antes de lanzar las campanas al vuelo "debe demostrarse su utilidad en otros trabajos", subraya.

Según este especialista, la aplicación de la herramienta en la práctica clínica no es sencilla ya que "las medidas de la cadera pueden ser muy variables".

"Parece que el perímetro es fácil de calcular, pero lo cierto es que colocar el metro un poco más arriba o más abajo arroja resultados diferentes", indica. "Hoy en día, aunque tenga algunas limitaciones, el IMC sigue siendo un índice objetivo para la gran mayoría de la población", concluye.