

La “tripa cervecera” está relacionada con el daño cardíaco en los hombres

La obesidad abdominal tiene una consecuencia directa y poco estudiada: altera estructuralmente el corazón.

Durante años, la **obesidad** se ha medido casi exclusivamente con un número: el **índice de masa corporal (IMC)**. Pero ese cálculo (peso dividido por altura) dice poco sobre **dónde se acumula la grasa**. Y esa diferencia importa. Mucho.



No toda la grasa corporal se comporta igual. **La obesidad abdominal refleja la acumulación de grasa visceral**, un tejido metabólicamente muy activo que rodea órganos internos como el hígado o los intestinos. A diferencia de la grasa subcutánea, la visceral libera moléculas inflamatorias y hormonales que afectan directamente al sistema cardiovascular.

Ahora, un **nuevo estudio** presentado esta semana en el congreso

anual de la **Radiological Society of North America** sugiere que la llamada tripa cervecera, técnicamente conocida como obesidad abdominal, no solo es más frecuente en hombres, sino que se asocia a **cambios más dañinos en el corazón que el exceso de peso global**.

“La obesidad abdominal se asocia a patrones de remodelado cardíaco más preocupantes que un IMC alto por sí solo”, señala Jennifer Erley, líder del estudio. Y añade algo clave: **este tipo de grasa parece impulsar una forma de cambio estructural del corazón** que puede abrir la puerta a la insuficiencia cardíaca.

El estudio analizó **imágenes de resonancia magnética cardíaca de más de 2.200 adultos de entre 46 y 78 años**, todos participantes del proyecto poblacional **Hamburg City Health Study** y sin enfermedad cardiovascular conocida. Al comparar dos métricas (el IMC y la relación cintura-cadera) los resultados fueron claros: no explican lo mismo ni predicen los mismos riesgos.

Según el IMC, el 69% de los hombres y el 56% de las mujeres eran considerados obesos o con sobrepeso. Pero cuando se sumó la relación cintura-cadera, al análisis, el porcentaje masculino con obesidad abdominal **ascendía al 91%, frente al 64% en mujeres**.

La resonancia magnética permitió observar algo que otros métodos no detectan con facilidad: **cómo cambia la arquitectura interna del corazón**. En personas con obesidad general (IMC alto), los autores observaron corazones con cavidades más grandes. Pero en quienes acumulaban grasa en el abdomen ocurrió justo lo contrario.

“La obesidad abdominal parece **conducir a una hipertrofia concéntrica**”, explica Erley. En términos sencillos: el músculo del corazón se engrosa, pero el tamaño interno de las cavidades no aumenta, de modo que el corazón puede llenarse

con menos sangre y bombear menos volumen en cada latido. Con el tiempo, este patrón dificulta que el corazón se relaje adecuadamente y puede desembocar en insuficiencia cardíaca.

Estos cambios fueron más marcados en los hombres, especialmente en el ventrículo derecho, **el encargado de bombear sangre a los pulmones**. Los autores sugieren que la grasa abdominal podría alterar la mecánica respiratoria y aumentar la presión pulmonar, sometiendo a esa parte del corazón a un estrés temprano.

Una vulnerabilidad masculina poco estudiada

Quizás uno de los hallazgos más llamativos sea el **carácter claramente dependiente del sexo**. Incluso ajustando los resultados por otros factores de riesgo (hipertensión, diabetes, tabaquismo o colesterol), los hombres mostraban cambios estructurales y tisulares más evidentes, algunos detectables solo con técnicas avanzadas de imagen.

“Las diferencias específicas según el sexo sugieren que **los pacientes varones podrían ser más vulnerables a los efectos estructurales de la obesidad en el corazón**, un hallazgo poco reportado en estudios previos – afirma Erley -. En lugar de centrarse en reducir el peso total, los adultos de mediana edad deberían centrarse en prevenir la acumulación de grasa abdominal mediante ejercicio regular, una dieta equilibrada e intervención médica oportuna, si es necesario”.

Las razones para esta diferencia de género no están del todo claras: podría tratarse de un **inicio más temprano y severo de la obesidad abdominal** o, como sugieren los autores, del **efecto protector de los estrógenos en las mujeres**, al menos antes de la menopausia.

La conclusión práctica es directa y, a la vez, incómoda: no

basta con bajar de peso, **hay que vigilar dónde se acumula**. Con una simple cinta métrica, cualquiera puede calcular en casa su relación cintura-cadera. Un valor superior a 0,90 en hombres (y 0,85 en mujeres) indica obesidad abdominal y mayor riesgo cardiovascular.

Finalmente, el equipo de Erley lanza un mensaje a los clínicos: “Como radiólogos, solemos atribuir este patrón cardíaco a cardiomiopatías o hipertensión, pero **rara vez lo vinculamos directamente a la obesidad**. Detectarla a tiempo podría permitir intervenir antes, con ejercicio regular, dieta equilibrada y seguimiento médico, antes de que el corazón empiece a fallar en silencio”.

Fuente: lasexta.