

Encara que no se sigui obès, quan el greix es concentra a l'abdomen s'incrementa el risc de patir algunes malalties

Cintures perilloses per a la salut

M. L. FERRADO

Acumular sacsons a la cintura o tenir una bona panxa, el que es coneix com la corba de la felicitat, suposa un risc per a la salut. De fet, les persones amb un excés de greix a l'abdomen poden arribar a doblar el seu risc de morir. Així ho demostren estudis fets amb milers de persones. El motiu: els adipòcits, les cèl·lules del greix, es comporten de forma diferent a l'abdomen que a la resta del cos, de tal manera que interfereixen en els mecanismes hormonals. Vistes sota el microscopi, les cèl·lules del greix abdominal no tan sols acumulen recursos que no cremem, sinó que també alliberen una sèrie de substàncies que interfereixen en la producció de la insulina i propicien una inflamació crònica.

Mesurar el risc

Les malalties associades a l'increment del greix abdominal són la diabetis, les patologies cardiovasculars i el càncer. De fet, hi ha set tipus de càncer que hi estan associats. L'estudi més gran que s'ha fet fins ara per demostrar-ho es diu EPIC i els resultats més importants es van publicar al *New England Journal of Medicine*. Hi han participat més de 350.000 persones de tot Europa al llarg de deu anys. Més de 3.000 metges de família han mesurat les seves cintures, els han fet analítiques i han estat seguint la seva salut fins arribar a establir els límits d'aquest risc, que es pot calcular amb la mida de la cintura i l'índex de massa corporal (IMC) de cadascú, una xifra que s'obté dividint el pes en quilos i l'alçada en metres quadrats.



Efectes
La vida s'escurça un 15% per cada 5 centímetres de cintura de més

Amb aquest estudi, els investigadors han pogut concloure que els homes amb un perímetre de cintura més gran de 102 centímetres tenen el doble de probabilitats de morir per alguna d'aquestes malalties. En les dones, el perill augmenta a partir dels 89 centímetres. "Per cada 5 centímetres de cintura que es guanyin, la mortalitat s'incrementa en un 15%", explica Antoni Agudo, investigador del projecte de la Unitat de Nutrició, Medi Ambient i Càncer de l'ICO. "Els riscos del greix no depenen només de la quantitat, doncs, sinó també del lloc on es troba aquest greix", apunta l'investigador.

De la mateixa manera, l'índex de massa corporal per si mateix també incideix en les taxes de mortali-

tat. Es considera que l'IMC és normal entre 18,5 i 25. De fet, les taxes de mortalitat més baixes es relacionen amb un IMC entre 23 i 24.

Si és superior, la mortalitat s'incrementa el doble en els homes i un 65% en les dones. Si la persona és més prima dels marges considerats saludables, és a dir, té un IMC per sota de 18,5, el risc és encara més alt. El baix pes s'explicaria per la pèrdua de massa muscular, que és més pesada que el greix. Aquesta pèrdua pot ser a conseqüència de l'edat o de malalties no diagnosticades.

Diferents tipus de greix

Els estudis de laboratori amb teixits greixosos han permès determinar que no tot el greix que s'acumula al cos és igual. A l'abdomen hi ha

una part de greix extern i greix visceral, que és el més abundant i actiu metabòlicament. Es podria dir que pot arribar a actuar com un òrgan amb activitat endocrina que allibera unes substàncies anomenades citocines. Son el que altera el metabolisme, perquè afavoreixen la resistència a la insulina i afecten als vasos sanguinis. Per això s'associa a l'aparició de la diabetis i d'accidents cardiovasculars. Per això els investigadors reivindiquen la importància d'introduir en la pràctica mèdica habitual la mesura del pes i del perímetre de cintura, perquè són molt bons indicadors del risc de mort. Una altra mesura de prevenció seria evitar aquestes acumulacions de greix.

Alguns estudis comencen a apuntar que hi ha un tipus de greix, el greix bru, que ens podria beneficiar. La funció dels adipòcits és produir escalfor i mantenir la temperatura corporal. Els científics investiguen per poder utilitzar-lo per fer aprimar.

Obesitat i menys vida

Altres estudis han relacionat directament l'obesitat amb l'escurçament de la vida. En concret, segons va publicar el 2009 *The Lancet*, pesar 20 o 30 quilos de més escurça la vida uns tres anys. Els que pateixen obesitat mòrbida i arriben a pesar el doble del que haurien de pesar per la seva complexió viuran deu anys menys.

Aquests estudis situen l'obesitat com un risc per a la salut al mateix nivell que fumar. Una de cada tres morts per infart està relacionada amb l'obesitat. També hi ha sobreprès en una de cada 12 víctimes de càncer.*

Addictes a les patates fregides

Alguns estudis indiquen que les patates fregides són un dels aliments que més contribueixen a l'obesitat. I no només pel seu contingut en carbohidrats, sinó també per la seva capacitat addictiva, que un recent estudi equipara a la de la marihuana. Algunes substàncies de les patates fregides són capaces de posar en marxa una sèrie de mecanismes biològics similars als que es donen quan es fuma marihuana, que fan que com més greixos se'n mengen, més se'n vulguin. Així ho indica un es-

tudi de la Universitat de Califòrnia a Irvine (UCI), publicat recentment a *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

El procés s'inicia a la llengua. Els greixos generen una sèrie de senyals químiques anomenades endocannabinoides que viatgen fins al cervell i que afecten l'engranatge del cervell, que es veu involucrat en el sistema plaer-recompensa que també intervé en l'addicció al cànnabis. La resposta del cervell és: en vull més.

