

El peligro de la grasa abdominal y cómo eliminarla

Centro Médico Rusiñol nos da una serie de consejos acerca del aumento de grasa a nivel abdominal, que ocasiona un aumento de la presión abdominal originando con ello diversos problemas como un aumento de la presión arterial, alteraciones cardíacas, de sueño y respiratorias, fatiga.

El aumento de grasa a nivel abdominal, ocasiona un aumento de la presión abdominal originando con ello:

- Un aumento de la presión arterial, por compresión externa sobre el sistema venoso y arterial (similar a cuando pisamos una mangera).
- Alteraciones cardíacas: El corazón (apoyado sobre el diafragma) se encuentra comprimido, no tiene espacio para trabajar bien, unido al sobreesfuerzo para vencer el aumento de la presión arterial termina, originando “fallos en el motor cardíaco.
- Alteraciones respiratorias al haber una dificultad en el descenso del diafragma, haciendo que la respiración profunda cueste más trabajo, por lo que la respiración se hace más superficial.
- Fatiga, por la falta de respiración profunda que se acentúa con el ejercicio, generando un círculo vicioso ya que la falta de ejercicio no permite perder peso, que cronifica el problema.
- Alteraciones en el sueño, al estar tumbado la presión sobre los pulmones se incrementa, dificultando la respiración durante el sueño y apareciendo la apnea del sueño.

El exceso de peso es más peligroso en el hombre que en la mujer. El hombre al tener una mayor predisposición a depositar la grasa a nivel abdominal, lo que hace que tan solo cuatro kilos de sobrepeso en el hombre tenga mayor repercusión a nivel cardíaco. En la mujer la distribución de la grasa, condicionada por las hormonas femeninas se va depositar, por regla general, en las caderas y parte alta del muslo, con nula repercusión cardíaca, hasta que aparece la menopausia y la grasa se acumula en el abdomen teniendo el mismo problema que los hombres.

¿Cómo eliminar la grasa abdominal?

Como indican desde [Centro Médico Rusiñol](#) la pérdida de peso ayuda a disminuir el volumen de la grasa abdominal, pero cuando esta es más fibrosa o

dura (cuanto más antigua, más fibrosa) necesitamos aplicar tratamientos localizados como la Hidrolipoclasia o liposucción sin cirugía.

Hidrolipoclasia ultrasónica o liposucción sin cirugía:

Es una técnica médica por la que se consigue “romper” la célula grasa (adipocito), liberando la grasa contenida en la misma, por lo que reduce volúmenes localizados y remodela la figura.

La grasa liberada, al romperse el adipocito, va por vía linfática y venosa al hígado donde se metaboliza y elimina del organismo.

Por ello es muy importante que, durante el tiempo que dure la reducción del volumen corporal mediante esta técnica, se realice una dieta baja en grasa y alcohol para favorecer la metabolización, por el hígado, de la grasa liberada (y por tanto eliminación del organismo).

¿Cómo se realiza esta técnica?

Es una técnica sencilla pero que hay que realizar correctamente para conseguir los resultados deseados.

El protocolo que se sigue al realizar la hidrolipoclasia es el siguiente:

- Valoración médica de la grasa a eliminar y selección de la zona o zonas a tratar.
- Drenaje linfático del área a tratar, para liberar las vías de eliminación fisiológica de la grasa que se va a movilizar.
- Marcado de la zona a tratar.
- Inyección de coctel de suero fisiológico con baja osmolaridad, en la zona marcada, lo que produce la entrada de agua (“Hidro”) dentro de la célula grasa (“lipo”), distendiéndola hasta producir la rotura (“clasia”) de la célula.
- Cavitación ultrasónica para hacer vibrar el adipocito (la célula grasa) llena de líquido y terminar de romperlo.
- El uso de una faja post-liposucción potencia los resultados al contribuir a modelar la figura.

Ventajas de la Hidrolipoclasia

- Eliminación de células grasas similar a la liposucción pero sin pasar por el quirófano.
 - Remodelación de la figura
 - Reducción de unos 2 cm de grasa por sesión.
 - Menor predisposición a depositarse la grasa en la zona tratada. Al haber roto la célula de almacenamiento de grasa en esa zona, la grasa de almacenamiento deberá depositarse en otra zona.
 - Menor coste económico que una liposucción tradicional.
-