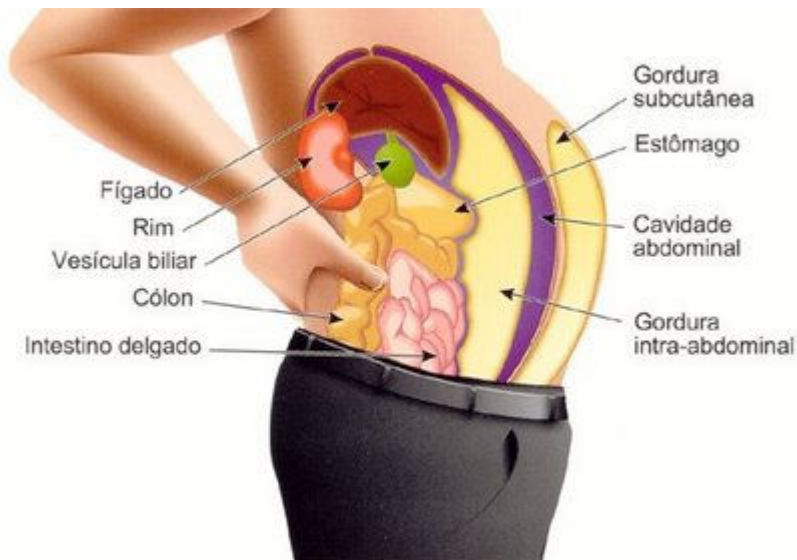


Gordura abdominal masculina

Sabemos que os homens têm maior facilidade de acumular gordura na região abdominal do que nas demais partes, e que essa região é a mais problemática para a saúde, podendo em alguns casos ser classificada como **obesidade central** (onde muitas vezes a pessoa tem membros magros e gordura em excesso no abdome).

De acordo com estudos, é considerado prejudicial quando a medida da circunferência na altura da cicatriz umbilical é igual ou superior a 94cm em homens.

A Obesidade central é um fator que pode gerar e agravar diversas patologias, como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, resistência a insulina, cardiopatias e até mesmo o câncer. Isso acontece principalmente pela localização dessa gordura, que é intra-abdominal.



Vários fatores podem favorecer o aparecimento dessa gordura:

- **FATORES HEREDITÁRIOS:** Se pai, avô e irmãos apresentam a gordura abdominal aumentada, sua chance de desenvolver essa gordura é maior. No entanto, o fator hereditário corresponde apenas a 5% dos casos.
- **IDADE:** Quanto mais próximo da andropausa, maiores os riscos de acúmulo de gordura abdominal por conta de alterações hormonais.
- **SEDENTARISMO:** A falta dos exercícios físicos regulares pode ser uma causa importante do acúmulo de gordura no abdome. Além disso, ficar muito tempo sentado é um agravante. O ideal é fazer exercícios regulares, visto que os aeróbicos são os que mais utilizam dessa gordura como fonte energética. Estudos recentes mostraram que homens adultos que praticaram corrida de 30 minutos 3 vezes na semana, reduziram em média 10 cm da região abdominal em 2 meses.

- **FLACIDEZ DO MÚSCULO ABDOMINAL:** Sabe-se que o exercício abdominal não diminui gordura dessa região, e sim fortalece o músculo. No entanto, quando esse músculo está atrofiado e flácido, a tendência é projetar o abdome para frente. Quando mais fortalecido, pode-se melhorar a postura e até reduzir essa circunferência.

- **PÃES, MASSAS, BOLOS, TORTAS E DOCES:** Todos esses alimentos têm em comum um nutriente chamado carboidrato. O Carboidrato consumido em excesso é convertido em triglicérides, e esse por sua vez será armazenado principalmente em uma região intra-abdominal chamada Epiplon (estrutura anatômica, que fica dentro do abdome formando um avental por cima de todas as vísceras). Assim, a gordura fica entre o músculo e as vísceras, por isso tendo a característica de ser “barriga dura”. Os carboidratos integrais podem ser uma opção para reduzir ou evitar essa gordura, uma vez que são absorvidos aos poucos por causa das fibras, não fazendo pico glicêmico e dificilmente sendo estocado na forma de gordura.

- **BEBIDA ALCOOLICA:** O álcool, assim como os carboidratos acima citados, se converte em triglicérides de armazenamento na região abdominal, ou seja, “vira” gordura e por isso do nome “barriga de chopp”. O problema é que o álcool é convertido em gordura de estoque mais rápido que os carboidratos.

- **ESTRESSE:** Alguns estudos concluíram que o estresse pode ser um dos fatores causadores do aumento da gordura abdominal. Isso se deve pela liberação de um hormônio chamado cortisol, que tende a aumentar a adiposidade nessa região. Um artigo recente feito em uma universidade na Inglaterra garantiu que 74% dos homens considerados estressados apresentam circunferência abdominal maior do que o considerável saudável.

Para combater essa gordura não é fácil, visto que ela é mais profunda e normalmente está no corpo há mais tempo. Todavia, é possível reduzi-la com algumas alterações:

- Aumento do consumo da água.
- Substituição dos produtos de farinha branca por produtos integrais.
- Retirar o açúcar branco.
- Reduzir o consumo alcoólico para no máximo 1 vez na semana, evitando principalmente a cerveja.
- Praticar exercícios físicos regularmente e iniciar mais atividades físicas, como trocar escada rolante pela tradicional, andar mais a pé do que de carro, etc.
- Prática de alguém lazer saudável que aumente seu prazer, com finalidade de reduzir estresse.

Por fim, é muito mais fácil prevenir o aumento dessa gordura do que combater a que já está instalada, porém, com disciplina e acompanhamento especializado, é possível reduzir e melhorar a saúde em geral.