Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

¿Eres un flaco gordo?

Rodríguez Hernández, Claudia

2015

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2158

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

¿Eres un flaco gordo?

Si crees que eres una persona afortunada porque te mantienes delgado a pesar de tener una mala alimentación y una vida sedentaria, debes tener mucho cuidado, es muy probable que seas un flaco gordo.

Un flaco gordo es una persona que tiene un índice de masa corporal (IMC) normal (18.5 - 24.9), es decir, un peso saludable, pero un porcentaje de grasa por arriba del deseable (24% en varones y 31% en mujeres). Esto último aumenta 4 veces la probabilidad de padecer síndrome metabólico, 3 veces el riesgo de desarrollar alguna alteración en el metabolismo de la glucosa y 2 veces la posibilidad de tener elevados los niveles de colesterol y/o triglicéridos y por lo tanto un riesgo coronario. Además, el 20% de las personas que tienen un porcentaje de grasa por arriba de lo normal, tienen presión arterial elevada.

Considerando lo anterior, un flaco gordo tiene una alta probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.

Los principales problemas de ser un flaco gordo son:

1. Cree que tener un peso saludable es sinónimo de estar sano, esto debido a que de manera general la costumbre es tomar en cuenta únicamente en el peso corporal total y no la cantidad de grasa contenida en ese peso.
2. Se confía porque se ve bien, no tiene problema alguno con la ropa y no es objeto de críticas ni de burlas con respecto a su imagen; por lo tanto, no tiene la necesidad y de ninguna manera le pasa por la cabeza la idea de modificar sus hábitos, ya que hasta ahora lo que ha hecho le ha funcionado bastante bien.
3. No se siente mal, debido a que el cuerpo se adapta bastante bien a las alteraciones que se producen como pueden ser la elevación de los niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos y/o de presión arterial, es muy raro que tengan algún signo o síntoma que las alerte hasta que algo más grave e irremediable – como un infarto – sucede.

En conclusión, un flaco gordo tiene un riesgo de salud igual o mayor al de una persona con obesidad, ya que puede desarrollar las mismas enfermedades. Existe una gran diferencia entre ser flaco y estar sano.

Claudia Rodríguez Hernández