

# *Muslos más grandes, menor riesgo de enfermedad cardíaca en la obesidad*

---



Una mayor circunferencia de muslo puede estar asociada con una presión arterial más baja y un riesgo reducido de enfermedad cardíaca en personas con obesidad, según un estudio publicado en la revista *Endocrine Connections*. La investigación ha comprobado en hombres y mujeres chinos con sobrepeso y obesidad que las circunferencias más grandes del muslo se asociaron con una presión arterial más baja. Estos hallazgos sugieren que los muslos más gruesos puede ser un marcador de mejor salud cardíaca en las personas obesas y con sobrepeso chinas, que tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. La circunferencia del muslo puede ser útil para abordar los casos de personas obesas y con sobrepeso para la detección temprana de la presión arterial alta. La presión arterial alta es un importante problema de salud pública que afecta a más de mil millones de personas en todo el mundo y es la principal causa de mortalidad y discapacidad a nivel mundial. Varios factores pueden aumentar el riesgo de hipertensión arterial, como el sobrepeso, la falta de ejercicio, el tabaquismo o una gran cantidad de sal en la dieta. La presión arterial elevada provoca un exceso de tensión en el corazón y las arterias y puede conducir a la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos, lo que limita el flujo sanguíneo. Esto aumenta el riesgo de enfermedades graves, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Muchas personas desconocen que tienen presión arterial alta, ya que rara vez tiene síntomas apreciables. Por lo tanto, la identificación temprana de individuos

de alto riesgo y el empleo de estrategias de intervención, como el control de la dieta o el aumento del ejercicio, pueden ayudar a prevenir mayores daños a los vasos sanguíneos y al corazón. Las mediciones de circunferencia son fáciles, de bajo costo y previamente efectivas para evaluar el riesgo de ciertas enfermedades: se sabe que una circunferencia de cintura grande está asociada con presión arterial elevada y una circunferencia de muslo pequeña con diabetes. Sin embargo, actualmente no hay estudios que examinen el potencial de la circunferencia del muslo como un indicador de presión arterial alta en personas con obesidad. El doctor Zhen Yang, de la Facultad de Medicina de la Universidad Jiao Tong, en Shanghai, investigó la asociación entre la circunferencia del muslo y la presión arterial en una población de 9 250 hombres y mujeres chinos de 40 años o más, de los cuales 5 348 tenían sobrepeso y obesidad, y 4 172 tenían un peso normal. Se observó un vínculo significativo entre la circunferencia del muslo más grande (más de 55 cm en hombres y 54 cm en mujeres) y una menor prevalencia de presión arterial alta tanto en hombres como en mujeres, independientemente de la edad, el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura. Mientras que aquellos con una pequeña circunferencia del muslo (menos de 50 cm para las mujeres y 51 cm para los hombres) tenían más probabilidades de tener presión arterial elevada. A diferencia de la grasa del estómago, la grasa de las piernas puede ser beneficiosa para el metabolismo. La causa más probable de esta asociación es que hay más músculo del muslo y / o grasa depositada debajo de la piel que secreta varias sustancias beneficiosas que ayudan a mantener la presión sanguínea relativamente rango estable, explica el doctor Yang. Estos hallazgos sugieren que la circunferencia del muslo podría usarse como un indicador conveniente y económico para la detección y prevención temprana de la presión arterial alta y otras complicaciones relacionadas, como enfermedades cardíacas, en personas obesas o con sobrepeso. Sin embargo, debido a las grandes diferencias en las circunferencias del muslo entre las diferentes razas y los diferentes grupos de actividad física, podría no ser una referencia para otras poblaciones. El doctor Yang ahora planea investigar más a fondo esta asociación midiendo la composición corporal, incluida la masa grasa del muslo, la masa muscular, la masa ósea y las proteínas. Las diferentes proporciones de estos componentes pueden proporcionar pistas sobre la asociación entre la circunferencia del muslo y la presión arterial y pueden ayudarnos a desarrollar futuros tratamientos. (Tomado de JRebelde).

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/219545-muslos-mas-grandes-menor-riesgo-de-enfermedad-cardiaca-en-la-obesidad>



**Radio Habana Cuba**