

PANZA CERVECERA: ¿REALIDAD O MITO?



Se cree que el consumo de cerveza aumenta la circunferencia de la cintura, particularmente en hombres, a esta característica se le llama "panza cervecera/chelera". Aunque la investigación sí ha encontrado una relación entre el consumo de la cerveza y el aumento de la adiposidad, esto se da a nivel general y no se localiza en una parte específica del cuerpo (Schütze y cols., 2009).

Aunque no lo creas, el consumo de alcohol contribuye de manera general a un balance positivo de energía, promoviendo un aumento en la adiposidad en todo el cuerpo y no sólo en el abdomen. Lo que pasa es que los hombres acumulan más grasa en dicha zona del cuerpo.

El aumento característico de la obesidad central puede deberse al patrón masculino de acumulación de grasa, también llamado "androide", a diferencia del femenino que es en cadera/glúteos, llamado "ginoide/ginecoide".

Por esto se recomienda mantener al mínimo la ingesta de alcohol en general y sobre todo porque la obesidad central, a diferencia de la obesidad global, incrementa los factores de riesgo para padecer diferentes enfermedades crónico-degenerativas.

