

Dr. Diego Tomás Ivancich explica ¿Qué es el índice de grasa corporal?

Cuando uno intenta adelgazar, la palabra grasa es el enemigo para conseguir los resultados deseados, y siempre surge la pregunta ¿para qué sirve la grasa en el cuerpo? Regular la temperatura corporal, proteger los órganos y ser fuente de energía, la grasa corporal es parte esencial del organismo. A continuación, el Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en cirugía plástica, estética y reparadora, responde en 6 preguntas, todas las dudas sobre la grasa corporal www.clinicacirugiaesteticamadrid.com

¿Qué es la grasa corporal? La grasa corporal se almacena en los huesos, en el sistema nervioso central, en los órganos y en los músculos. Esta grasa de tipo esencial, protege a los órganos y articulaciones, regula la temperatura corporal y es fuente de energía, es decir, cumple funciones vitales para el cuerpo. La grasa no esencial, también llamada grasa en exceso, se guarda como reserva extra de energía y es la que se quiere perder al adelgazar.

¿Cómo se mide la grasa corporal? Existen muchas maneras de medir el porcentaje de grasa corporal. Es muy común utilizar una báscula de bioimpedancia, que utiliza impulsos eléctricos, cuando esta señal eléctrica se encuentra con grasa, se genera más resistencia. Sea cual sea el método que se elija para calcular el porcentaje de grasa corporal, lo mejor es contar con la opinión de un profesional.

¿Cuánta grasa corporal deberías tener? El porcentaje de grasa, dentro de lo saludable, debería variar del 6% al 24% en los hombres y entre el 14% y el 31% en el caso de las mujeres. Las mujeres suelen tener un mayor porcentaje de grasa corporal ante la posibilidad de un embarazo, ya que la energía almacenada en forma de grasa se utiliza para alimentar al bebé

¿Qué sucede si la grasa corporal es muy alta? No solo genera problemas de apariencia, si no que puede desencadenar en obesidad y, por lo tanto, en problemas serios para la salud como la diabetes, enfermedades del corazón y mayores posibilidades de sufrir un derrame cerebral, entre otros.

¿Qué sucede si la grasa corporal es muy baja? Los problemas en la salud son igual de serios, ante un porcentaje de grasa corporal bajo. Al no tener reservas de energía el cuerpo comienza a utilizar los músculos como fuente de energía, lo que causa debilidad. Problemas gastrointestinales y del sistema inmune, daños al sistema nervioso. Es necesario asegurar una ingesta suficiente de grasas saludables.

¿Cómo reducir la grasa corporal? No hay secretos, la única manera de perder grasa corporal es dieta y ejercicio. Se puede recurrir también, a tratamientos estéticos, que además mejoran el aspecto visual del cuerpo, pero para mantener los resultados, es necesario cuidar la alimentación y realizar actividad física.

Tratamientos en la clínica del Dr. Diego Tomás Ivancich

Abdominoplastia: esta operación se realiza bajo anestesia general y la recuperación puede llevar de unas semanas a unos meses, según el estado físico del paciente. PVP: desde 5.900 €

Liposucción: se trata de un “plus” a la hora de mantenerse en forma, ya que sirve para extraer una cantidad determinada de grasa que no se modifica con la dieta y amoldar el cuerpo. No hay que olvidar seguir una buena dieta y unas pautas de ejercicio tras la operación. PVP: desde 2.500 €

Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr. Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética.

Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética.

Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas.

Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24 horas del día para su tranquilidad.

El Dr. Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

El éxito del Dr. Diego Tomás en cirugía mamaria se basa en la resolución de problemas de prótesis ya operados y en su enfoque quirúrgico basado en dar prioridad a la forma y no solo al volumen de las mamas.

+info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798

<http://clinicacirugiaesteticamadrid.com/>

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID Teléfono: 915 56 78 15

Facebook: @Dr.DiegoTomas

Instagram: @drdiegotomasivancich

Datos de contacto:

Dr Diego Tomás Ivancich

918 763 496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Madrid](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>