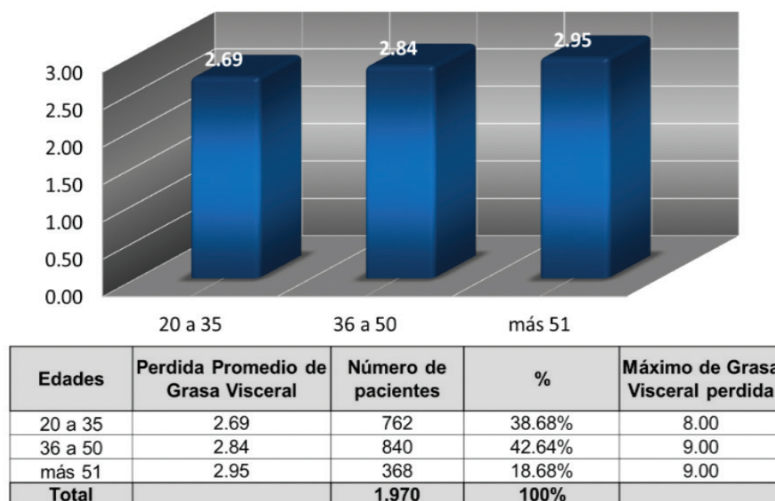


Gráfico 4.
Promedio de grasa visceral perdida según rango de edad

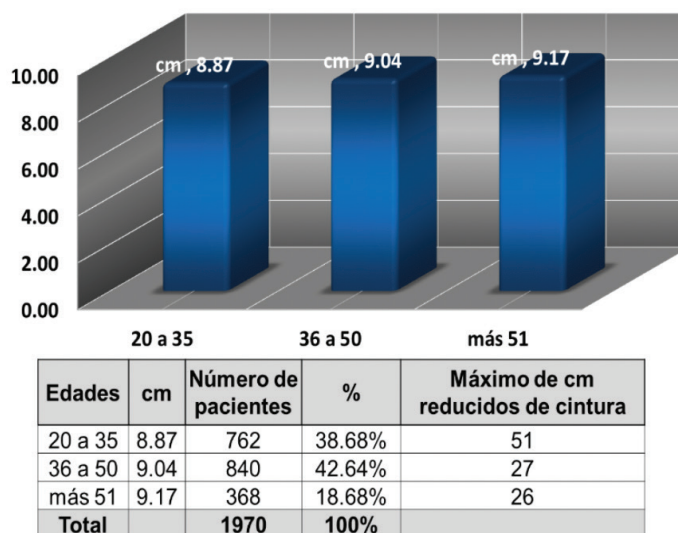


Fuente. Elaboración propia

Gráfico 4. La grasa visceral es la grasa que está dentro de los órganos y los rodea. Esta es la grasa que define la presión arterial, triglicéridos y glucosa de ayunas de una persona. Si está elevada, puede explicar la elevación de estos valores también. Este tejido es muy sensible a los carbohidratos en la alimentación y si los hay, se puede bajar

de peso, pero no se suele bajar la grasa visceral. El estrés tiende a mantenerla elevada y a no dejar que se pierda, al igual que la falta de sueño. Una pérdida promedio de 2 puntos en mujeres en 6 semanas y de 6 puntos en hombres durante el mismo período, son resultados alentadores.

Gráfico 5.
Descenso de cintura promedio



Fuente.elaboración propia.