



Medicina de Familia
SEMERGEN

www.elsevier.es/semergen



CARTAS AL DIRECTOR

Estimación fiable del perímetro de cintura mediante la talla de pantalón



Trouser size as a reliable estimate of waist circumference

Sr. Director:

Entre las medidas antropométricas que utilizamos habitualmente en la consulta, el perímetro de cintura (PC) es una de las que más importancia ha adquirido en la última década. La obesidad, especialmente la obesidad abdominal, caracterizada por un aumento de los depósitos de grasa en el tejido adiposo intraabdominal, es un importante marcador de riesgo cardiovascular, tanto directamente, como por su asociación con otros factores de riesgo. La obesidad abdominal es un componente esencial en la configuración y diagnóstico del síndrome metabólico. La obesidad visceral o abdominal se puede determinar fácilmente en la práctica clínica diaria mediante la medición del perímetro de la cintura en centímetros (cm), ya que diversos estudios clínicos demuestran que la grasa visceral, medida mediante tomografía computarizada a nivel de L4-L5, presenta un alto grado de correlación con el perímetro de cintura, y que esta correlación no está influida por el sexo ni por el grado de obesidad¹⁻³. La obesidad definida por el índice de masa corporal solo informa acerca de un exceso de grasa corporal, presentando la obesidad abdominal (medida por el perímetro de cintura) mayor trascendencia clínica, ya que se relaciona con las alteraciones metabólicas y cardiovasculares, cuyo sustrato es la resistencia a la acción periférica de la insulina que forman parte del síndrome metabólico. No existe un acuerdo unánime sobre cuál debe ser el punto de corte en cuanto al valor del perímetro de cintura a partir del cual el exceso de grasa visceral se acompaña de un aumento claro del riesgo cardiovascular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999) no define un perímetro de cintura óptimo, sino que recomienda utilizar el cociente cintura/cadera. El panel de expertos en hipercolesterolemia (NCEP-ATP III, 2001) considera patológico un perímetro de cintura > 102 cm en el

varón y > 88 cm en la mujer, mientras que la International Diabetes Federation (IDF, 2005) considera patológico un PC > 94 cm en el varón y > 80 cm en la mujer, y además es un criterio indispensable para establecer la presencia de síndrome metabólico⁴⁻⁶.

Esto hace que el registro del perímetro de cintura sea una de las medidas antropométricas recomendadas por los planes personales de cuidados incluidos en la cartera de servicios de los Servicios de Salud. Sin embargo, por una parte la falta de un criterio uniforme adoptado por todas las sociedades y federaciones sanitarias con competencias en esta materia y, por otra, la falta de conocimiento y retención de los pacientes de estas medidas de referencia hacen que no se les de la importancia que el tema requiere.

En aras a buscar una alternativa sencilla a este tema, tanto los profesionales sanitarios como los pacientes sabemos que la gran mayoría conoce la talla del pantalón que utiliza y que dicha talla es proporcional al perímetro de cintura.

Si analizamos detenidamente la relación entre la talla de pantalón y el perímetro de cintura observamos que la talla europea de pantalón equivale aproximadamente a la mitad del perímetro de cintura según datos facilitados por una de las empresas líderes en fabricación de pantalones de España (Liwe Española, S.A.) (tabla 1). A modo de ejemplo una talla 42 equivale a un perímetro de cintura entre 84 y 88 cm. Una talla 44 a un perímetro de cintura entre 88 y 92 cm. Por tanto, todo varón con talla de pantalón superior a la 50 y toda mujer con talla de pantalón 44 o superior tienen un perímetro de cintura por encima de lo normal según los criterios ATP III.

Como podemos comprobar, el registro de la talla de pantalón en la historia clínica de nuestros pacientes nos puede permitir estimar de forma bastante precisa su perímetro de cintura. Además, en su memoria le quedará esta referencia con lo que mejoraremos potencialmente la observancia de las medidas higiénico-dietéticas que se les pudieran indicar al disponer de una forma más fácil de recordarlas.

Por tanto, a raíz de las evidencias anteriormente expuestas se podría proponer incluir de forma sistemática el registro de la talla de pantalón en la historia clínica de

Tabla 1 Equivalencias entre talla de pantalón y perímetro de cintura en centímetros (Liwe Española, S.A.)

		Measurement man (medidas caballero)													
Size (talla)		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Waist (contorno-cintura)		68-72	72-76	76-80	80-84	84-88	88-92	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112	112-116	116-120	120-124
		Measurement woman (medidas señora)													
Size (talla)		32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	60
Waist (contorno-cintura)		64-68	68-72	72-76	76-80	80-84	84-88	88-92	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112	112-116	116-120
Measurements in centimeters (medidas en centímetros).															

nuestros pacientes como indicador equivalente de su perímetro de cintura⁷⁻⁹.

Bibliografía

- Martínez MT, Fernández C, Corbatón A, Gabriel R, Lorenzo C, Serrano M. Revisión de los puntos de corte de la circunferencia de la cintura como criterio de obesidad abdominal en la población española: estudio nacional multicéntrico. *Av Diabetol*. 2011;27:168-74.
- Pereira PF, Serrano HM, Carvalho GQ, Lamounier JA, Peluzio C, Franceschini C. Body fat location and cardiovascular disease risk factors in overweight female adolescents and eutrophic female adolescents with a high percentage of body fat. *Cardiol Young*. 2012;22:162-9.
- Heymsfield SB, Heo M, Pietrobelli A. Are adult body circumferences associated with height? Relevance to normative ranges and circumferential indexes. *Am J Clin Nutr*. 2011;93:302-7.
- World Health Organization Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part I: diagnosis and classification of diabetes mellitus. Geneva (Switzerland): Department of Noncommunicable Disease Surveillance; 1999.
- Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of The Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA*. 2001;285:2486-97.
- The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome [consultado 2005]. Disponible en: <http://www.idf.org>.
- Luengo LM, Urbano JM, Pérez M. Validación de índices antropométricos alternativos como marcadores de riesgo cardiovascular. *Endocrinol Nutr*. 2009;56:439-46.
- Hormiguera X. Circunferencia de la cintura y riesgo cardiovascular en la población española. *Clin Invest Ateroscl*. 2007;19:90-1.
- Bellido D, López de la Torre M, Carreira J, de Luis D, Bellido V, Soto A. Índices antropométricos estimadores de la distribución adiposa abdominal y capacidad discriminante para el síndrome metabólico en población española. *Clin Invest Ateroscl*. 2013;25:105-9.

J. Abellán Alemán*, M. Leal Hernández, P. Gómez Jara y J. Abellán Huerta

Cátedra de Riesgo Cardiovascular, Universidad Católica de Murcia, Murcia, España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jabellan@ucam.edu

(J. Abellán Alemán).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.semerng.2014.11.006>