

Adiposità ed obesità addominale

Quando si parla di dieta si pensa ad un'alimentazione restrittiva mirata alla perdita di peso; non è così. Si tratta invece di un insieme di buone regole da seguire.

Nel corso dell'ultimo decennio l'interesse per migliorare l'aspetto fisico e per il mantenimento della salute fisica è aumentato notevolmente dando vita ad un fenomeno multimediale ed economico sempre più vasto.

Come evento di massa, coinvolge anche il mondo scientifico, inducendo centri di ricerca internazionali o case farmaceutiche ad investire denaro e tempo su queste tematiche, per comprovare metodi e tecniche innovative allo scopo di rallentare o risolvere l'invecchiamento, la perdita di salute, il sovrappeso e l'obesità.

Nell'ultimo decennio la produzione scientifica in questo campo si è sviluppata notevolmente, dando l'effettiva opportunità agli utenti di aumentare le proprie conoscenze, che a volte, investiti da messaggi forvianti e miti, arrivano all'abuso di strumentazioni e sostanze alimentari (integratori) vantaggiosi più a livello commerciale che per lo stato di salute.

Alimentazione scorretta, mancanza di esercizio fisico e stress influiscono negativamente sulla salute di milioni di persone. Tali condizioni determinano l'insorgenza di patologie croniche come obesità (seconda causa di morte mondiale dopo il fumo), diabete, osteoporosi, ipertensione, fino ai disturbi da alimentazione incontrollata, che sempre più spesso stanno diventando causa di disabilità e mortalità prematura. Fra queste patologie, l'obesità merita un approfondimento, perché è stata definita un'epidemia esplosiva (OMS nel Febbraio 2001) in rapida espansione in tutte

le fasce di età e in tutti i paesi del mondo. In particolare, in Italia, la prevalenza dell'obesità nella popolazione adulta si aggira attorno al 10%, nulla in confronto alle percentuali presentate dal Regno Unito (22%) e dall'America (30% già in età adolescenziale), ma la situazione diventa più preoccupante se si considera l'età media di insorgenza, che è sempre più precoce, e non solo nel mondo industrializzato, ma anche nei paesi in via di sviluppo fino ad individuarla come la "malattia del terzo millennio".

Il primo errore, consiste nel pensare a linea e forma fisica soltanto con l'arrivo dell'estate.

La gran parte delle donne teme infatti il momento in cui dovrà mostrarsi in costume, terrorizzate da glutei mollicci e cellulite mentre gli uomini sentono come punto debole la pancia e il girovita. L'ansia della taglia perfetta non angoscia solo le donne, sono infatti anche tanti uomini a perdere addirittura il sonno al pensiero di mettersi in costume.

Per correre ai ripari, si entra nel tunnel delle diete scegliendo regimi alimentari scorretti, degli sforzi fisici disumani e delle rinunce da eremita, con l'errore di aspettarsi risultati immediati, già dopo 2 o 3 settimane.

Una particolare attenzione va rivolta alla circonferenza della vita, come indice del tessuto adiposo profondo. Si stima che valori della circonferenza vita pari o superiori a 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini siano fortemente associati ad un aumento del rischio di numerose malattie. Quest'associazione

JOGGING

Ci sono dipendenze che non fanno male. Una di queste, ad esempio, riguarda la corsa. Sì, perché, proprio come la droga, anche la corsa crea dipendenza. In termini tecnici si chiama **"euforia del corridore"**. Durante la corsa il nostro corpo produce alti livelli di anandamide, una molecola che ha le stesse proprietà dei tetracannabinoidi rilasciati dalla marijuana sul sistema nervoso. Niente paura. La corsa, infatti, diversamente dalla droga crea benefici alla nostra salute. Oltre a quelli per il corpo anche quelli per la mente.

Degli studi compiuti sui topi hanno permesso di dimostrare che quelli abituati a correre risolvevano con maggiore facilità i test di abilità spaziale. Ciò è dovuto alla neurogenesi, ovvero alla nascita di nuovi neuroni in zone strategiche del cervello. Un effetto, però, meno presente nei topi anziani. A riportare la notizia la rivista dell'Accademia Americana delle Scienze (PNAS). Non è la prima volta che studi scientifici hanno evidenziato i benefici dello jogging. In passato la corsa era infatti stata associata all'aumento della produzione di fattori neurotrofici (il «cibo» del cervello), ad una maggiore vascolarizzazione cerebrale, e ad una migliore plasticità neurale. A questi importanti risultati vanno ora aggiunti gli studi sui «topi corridori» condotti dall'equipe di Henriette van Praag del National Institute on Aging.

Correre fa bene al corpo e alla mente. Una nuova conferma arriva da uno studio realizzato all'Accademia Americana delle scienze.

di Paolo Ribolzi



è spiegata dal fatto che la circonferenza vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è quindi in grado di fornire utili indicazioni sulla topografia del grasso corporeo.

L'obesità addominale si è chiaramente dimostrata più pericolosa, tanto da essere considerata uno dei più importanti fattori di rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari, nonché uno dei principali fattori di rischio per il diabete di tipo II.

E' sempre consigliabile rivolgersi ad un esperto che possa valutare lo stato nutrizionale mediante un'accurata anamnesi, l'esame Bioimpedenziometrico e l'antropometria costituzionale al fine di elaborare piani alimentari personalizzati.

La valutazione Bioimpedenziometrica, e un esame bioelettrico per l'analisi della composizione corporea

a livello qualitativo e quantitativo, ed è un dato fondamentale per monitorare la perdita di peso in quanto:

1. Permette di valutare quanto grasso c'è nel corpo prima di iniziare la dieta
2. Di avere una stima del metabolismo basale.
3. Di escludere o valutare l'entità di eventuali stati di ritenzione idrica.
4. Di dimostrare che la dieta o la terapia stanno realmente facendo perdere massa grassa.

Quando si parla di Dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva perché mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute ed i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza a scopo preventivo.

*Biologa Nutrizionista



Il primo aiuto
è in farmacia

Ogilvy&Mather

herpes?



ZoviraxLabiale. L'herpes ha i giorni contati.
aciclovir



E' un medicinale a base di Aciclovir. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. su domanda del 27/11/2008