

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

