

IL GRASSO ADDOMINALE UN NEMICO CATTIVO

I consigli per contenere un problema che può avere conseguenze molto serie

Si sente spesso parlare di obesità "a mela" e "a pera" e altre varianti ortofruitticole, ma è più opportuno parlare di "obesità localizzata prevalentemente all'addome" e "obesità localizzata prevalentemente nella zona inferiore", ovvero glutei e cosce.

Esistono forme più o meno accentuate e forme miste, ed esistono condizioni di obesità addominale non evidente, ovvero di persone apparentemente non grasse, che hanno comunque una buona quota di grasso segregata nell'addome.

Da dove nasce questa differenza?

Quando mangiamo, il cibo ci fornisce le "calorie" che rappresentano l'energia necessaria per sopravvivere. Se ne mangiamo oltre il neces-

sario, queste si accumulano prevalentemente sotto forma di grasso. In alcuni soggetti si accumulano nelle natiche e nelle cosce (la parte inferiore del corpo), in altri nella cavità addominale: con questo termine si intende lo spazio in cui sono contenuti gli organi (fegato, milza, intestino) e limitato in avanti dai muscoli. Quindi non il grasso esterno, quello che si definisce comunemente "le maniglie dell'amore" e che si può prendere tra due dita.

Questo diverso comportamento del grasso è legato a caratteristiche genetiche, inclusa la razza, a condizioni ambientali, alimentari e allo stile di vita.

Perché questa differenza è importante?

Per alcuni è una questione estetica,

ma sul piano della salute la differenza è notevole. Il grasso accumulato nella parte inferiore non ha generalmente impatto negativo sulla salute: può contribuire alla comparsa di vene varicose e "cellulite", ma non altri danni. Al contrario, il grasso dell'addome è connesso ad una miriade di danni, come tendenza al diabete mellito, ipertensione, alterazioni dei grassi circolanti (dislipidemia), steatosi epatica, arteriosclerosi e danni del cuore.

La ragione non è del tutto chiara. Una teoria, forse semplicistica, è che per ragioni genetiche il grasso in eccesso non si possa accumulare nelle natiche e nelle gambe, ma si possa depositare unicamente nella cavità addominale. Quando l'accumulo di grasso supera la capa-

ciò di questa area di contenerlo, il grasso invade altri organi, in particolare il fegato, provocandone la "steatosi" (infiltrazione di grasso) e danni funzionali che nei soggetti con epatite cronica possono portare a cirrosi. Il grasso "stipato" in questa area ristretta prima o poi muore, e secerne delle sostanze tossiche (citochine) che provocano un grave stato infiammatorio a sua volta responsabile dei danni che abbiamo menzionato.

Anche se la situazione è molto più complessa, questa interpretazione pur essendo semplicistica spiega bene quanto accade.

Alimentazione eccessiva
+
Incapacità di accumulare
il grasso nelle natiche
e nelle gambe

Accumulo di grasso nella
cavità addominale
ed infiltrazione
del fegato

Il grasso in eccesso si distrugge e
mette in circolazione le citochine
infiammatorie che provocano i
danni alla salute

Come si può rimediare?

Al momento non esistono farmaci o tecniche chirurgiche che agiscano rimuovendo il grasso unicamente dalla cavità addominale; si può solo ridurre l'assunzione di cibo ed aumentare l'attività fisica.

Esistono però delle scelte che potrebbero aiutare:

- Aumentare il contenuto in fibre della dieta, che si può ottenere con verdure, noci, legumi, in particolare i fagioli. Le fibre inoltre aiutano la regolarità intestinale, risolvono la stipsi, riducono il rischio di emorroidi e forse di altre patologie come le coliti.

- Aumentare l'attività fisica. Anche se l'effetto non è selettivo sul grasso addominale, la riduzione del peso è estremamente utile. In particolare si dovrebbe scordare l'uso degli ascensori e dell'automobile per spostamenti brevi. Non è necessario ammazzarsi di fatica in palestra: secondo ricerche recenti più sofisticate, anche un breve periodo di esercizio ad elevata intensità dà un importante effetto benefico. Fare attività fisica in palestra sembra sia più utile del jogging e degli esercizi aerobici. Probabilmente la soluzione migliore è associare le due tecniche, aerobica ed anaerobica.

- Non si possono e non si devono eliminare i grassi dalla dieta, ma vanno scelti con attenzione. In particolare sarebbe opportuno eliminare il grasso animale, quello dell'olio di cocco e dell'olio di palma. In particolare quest'ultimo subisce delle trasformazioni chimiche potenzialmente cancerogene quando viene riscaldato ad alte temperature, come accade nelle preparazioni alimentari, ad esempio per la nutella. La soluzione migliore è il grasso contenuto nel pesce, che è anche ricco di omega 3; sarebbe opportuno però evitare il salmone di allevamento, che in genere è imbottito di antibiotici ed ormoni.

- Critica è anche la regolarità del sonno. Durante il sonno il corpo è immobile, ma il sistema endocrino è molto attivo e regola le funzioni biologiche tra cui l'appetito e la velocità del metabolismo. Chi dorme troppo o troppo poco tende ad aumentare di peso ed infatti lo studio della durata e della qualità del sonno dovrebbe essere un aspetto dello studio dei soggetti obesi: un'inspiegabile difficoltà di perdere peso richiede una indagine sulla qualità e la quantità del sonno. Esistono attualmente molti strumenti per questo scopo, sotto forma di orologi o bracciali, dal costo molto basso. Il periodo giusto di sonno per un adulto si aggira su 6-8 ore. Per migliorare la qualità del sonno conviene mantenere la temperatura della camera fresca, ed evitare gli stimoli luminosi dei cellulari che si usano generalmente per leggere posta e messaggi prima di addormentarsi.

- Sarebbe opportuno misurare periodicamente la circonferenza addominale o quanto meno la taglia dei vestiti.

- Prestare molta attenzione alle bevande: latte, soda, birra, vino, coca-cola, contengono calorie che vengono usualmente sottovalutate.

- Non fumare. Il fumo agevola la deposizione del grasso nell'addome e soprattutto aumenta il rischio di tumori, di cardiopatie, rovina la pelle e predispone alla arteriosclerosi.

