

marzo 2016 | € 2,90

# feeling

SALUTE, BENESSERE & LIFESTYLE MAGAZINE

# good

**GOLF INDOOR**  
PRATICARE  
NEL CUORE  
DELLA CITTÀ

**A TU PER TU CON**  
Umberto  
Veronesi

**NOVITÀ**  
IN MONTAGNA  
**YOGA**  
**SUGLI SCI**

**NEUROPSICHIATRIA**

*I disturbi  
dell'umore*

**LEO E L'OSCAR**  
Sarà la volta buona?

ADWIN  
edizioni



Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, CO.MI



# Perdi la pancia allunghi la vita

di NICOLA SORRENTINO



**C**i sono almeno sei milioni di Italiani che sono grassi e non lo sanno. Non lo sanno perché la bilancia non li insospettisce, lo specchio non lo rivela e la taglia dei vestiti non è over. Non lo sanno, perché il grasso non si deposita intorno alla vita, sulle braccia, sui glutei e sulle gambe. A volte hanno solo un po' di pancetta e il grasso si accumula dove non si vede, nella cavità addominale, intorno all'intestino, nel fegato e nelle arterie. Sono, cioè, "grassi dentro".

Sebbene non abbiano alcun conflitto con lo specchio, queste persone potrebbero avere problemi ben più gravi: il rischio di sviluppare il diabete 4 o 5 volte maggiore rispetto alle persone normopeso, e una percentuale più alta di essere colpiti da ictus o infarto. Esattamente, cioè, come le persone obese. Già 40 anni fa, i medici, cominciarono a sospettare che ci fosse qualcosa di "strano" nei dati epidemiologici a disposizione. Si sapeva che le persone obese hanno una probabilità più elevata della popolazione normopeso di andare incontro a tutta una serie di malattie cardiovascolari e metaboliche. Le statistiche, però, indicavano che anche una buona parte delle persone in linea presentava un alto rischio di ammalarsi precocemente di diabete di tipo 2 o di andare incontro a malattie coronariche e a morte prematura. Contemporaneamente, c'erano persone obese che non mostravano alcun valore preoccupante.

I Centers for Disease Control statunitensi hanno condotto recentemente un'ampissima indagine su oltre tre milioni di persone che è stata pubblicata sul *Journal of the American Medical Association* e ha suscitato un gran clamore anche qui in Italia. È di nuovo emerso,

che alcune persone normopeso vivrebbero meno di quelle in sovrappeso, e che sarebbero paragonabili agli obesi quanto a rischio di malattie croniche. Questo dato è stato a lungo considerato un vero e proprio paradosso, l'"*obesity paradox*", per dirla come gli americani. Di fatto esistono persone in forma che credono di essere sane e che invece sono metabolicamente obese e poi ci sono persone obese, ma perfettamente sane, perché metabolicamente magre. Oggi la questione è stata definitivamente chiarita e alla base dell'apparente contraddizione vi è proprio la distribuzione del tessuto adiposo.

Il grasso che si accumula internamente nella zona centrale del corpo, chiamato viscerale o addominale, non sempre si accompagna all'obesità, ma è tra i principali responsabili degli squilibri metabolici. Lo dimostra anche il fatto che nelle persone obese, non serve a nulla, in termini di salute, ricorrere alla liposuzione. Eliminare chirurgicamente il grasso "esterno", detto sottocutaneo, non abbassa il rischio di malattie cardiovascolari e non migliora il profilo metabolico.



La confusione nasce a causa del sistema utilizzato da circa un secolo per classificare le persone nelle categorie “normopeso”, “sovrappeso”, “obese”, e sulla cui base viene stimato il rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari. Questo sistema non è altro che il famoso indice di massa corporea (IMC), che si calcola dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

## TABELLA IMC

Categorie	IMC
Sottopeso	< 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sovrappeso	25-29,9
Obesità	>30

In effetti, persone con forme del corpo completamente diverse possono avere un identico IMC.

Molto più utile sembra essere la misurazione della circonferenza vita, un altro dato che può aiutarci a stimare l'accumulo di grasso viscerale.

Quando preoccuparsi? Quando la circonferenza vita, all'altezza dell'ombelico, supera gli 80 cm nelle donne e i 94 cm negli uomini. Il rischio è “molto più alto” se le misure superano rispettivamente gli 88 e i 102 cm. Anche questo metodo non è infallibile, ma certamente è facile e veloce.

Indicatore	Valori massimi	Rischio di complicanze metaboliche
Circonferenza vita	Donne: 80 cm	Aumentato
	Uomini: 94 cm	
Circonferenza vita	Donne: 88 cm	Molto aumentato
	Uomini: 102 cm	

Per ridurre il grasso addominale sono due le soluzioni: mettersi a dieta e praticare un'attività fisica costante. È chiaro che diminuire soltanto le calorie non basta e gli effetti dell'esercizio fisico sul grasso viscerale sono sostanziali e duraturi nel tempo. Per quanto riguarda la dieta, dobbiamo intervenire sia quantitativamente che qualitativamente. Diminuendo le calorie, nei casi in cui esista anche un problema di sovrappeso o obesità, scegliendo gli alimenti in grado di rimodellare la pancia ed evitando quelli che, al contrario, la fanno venire.

I consigli per la sana alimentazione sono quelli più validi. In generale, bisogna ridurre il più possibile gli zuccheri, i dolci, le bibite zuccherine, l'alcool e i prodotti con farine bianche raffinate. Sì, invece, a cereali integrali, anche a pasta, riso e pane mangiati con moderazione e meglio se accompagnati da una piccola porzione di un alimento proteico (legumi, pesce, ecc.) o dalle verdure. Alimenti che servono ad evitare i picchi glicemici, tra i principali responsabili della trasformazione dei carboidrati in grasso, e in particolar modo quello addominale. Per ogni pasto i grassi alimentari totali non dovrebbero superare il 25-30% delle calorie, e i grassi saturi (quelli animali) andrebbero tenuti sotto il 7%, il che significa ridurre soprattutto il consumo di carni e prodotti caseari. Come olio da preferire quello extravergine d'oliva, senza esagerare, meglio crudo.

Certo che modificare il nostro stile di vita non è semplice e spesso sorgono dubbi che non sappiamo come chiarire, per questo motivo ho scritto: “Grassi dentro” il mio nuovo libro, edito Mondadori, un volume con un chiaro e preciso obiettivo: eliminare la pancia e allungare la vita. Chi non ama la carta stampata e preferisce il supporto informatico, può trovare un valido aiuto nella tecnologia. Per questo ho ideato una app specifica, che porta il mio nome. L'applicazione presenta funzioni interattive che rendono più semplice seguire una dieta, verificare le calorie o l'indice glicemico degli alimenti, fare la giusta attività fisica e tenere sotto controllo peso e girovita. In questo modo, sarà possibile avere sempre a portata di mano tabelle nutrizionali e consigli per ritrovare la forma e il benessere. Questi utili quanto divertenti prodotti dell'ehealth possono diventare dei potenti alleati anche nella lotta quotidiana alla pancia e al grasso addominale. •

