

# GRASSO KILLER:

## *non lo vedi ma c'è*

DI MANUELA PORTA

Il grasso veramente pericoloso non è quello che vedi allo specchio, ma quello che sta dentro il tuo addome, nascosto tra gli organi interni. Ecco come eliminarlo

**C**he effetto fa scoprire di essere "grassi dentro"? Niente sovrappeso, né cuscini intorno alla vita, ma comunque grassi là dove l'occhio non arriva, **tra gli organi interni dell'addome**, intorno all'intestino, nel fegato e nelle arterie. Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, spiega come mai 6 milioni di italiani sono **grassi senza saperlo** e qual è la strada per eliminare il grasso interno, responsabile di molti problemi di salute. Parlare di accumulo adiposo viscerale può suonare insolito: vediamo di fare un po' di chiarezza.

Il grasso intraddominale è la parte di tessuto adiposo concentrata **all'interno della cavità addominale** e distribuita tra gli organi interni. Si differenzia da quello **sottocutaneo**, concentrato nell'ipoderma (lo strato più profondo della cute) e da quello **intramuscolare**, che è invece distribuito tra le fibre dei muscoli. Un grasso insidioso, che è causa d'ipertensione arteriosa e diabete di tipo 2, predispone all'aumento di colesterolo e trigliceridi, espone a rischio di malattie cardiache e vascolari, esattamente come può accadere agli individui obesi.

Leccesso di grasso addominale è **in diretto rapporto con la circonferenza della vita**. Il



Con la consulenza del professor **Nicola Sorrentino**, medico specialista in scienze dell'alimentazione, professore a contratto dell'Università di Bologna e autore di *Grassi dentro*, edito da Mondadori.

rapporto vita-fianchi deve essere minore o uguale a 0,90 per gli uomini. Valori più alti indicano **un girovita fuori norma**. Misura vita e fianchi la mattina, appena sveglia, in fase di espirazione e senza contrarre gli addominali, dividendo poi il primo valore per il secondo.

Le cellule di grasso secernono **decine di ormoni** e altre sostanze chimiche che influiscono su quasi tutti i sistemi e gli organi del corpo. Quando il livello adiposo è normale, questi ormoni e sostanze **attenuano la sensazione di appetito**, aiutano a bruciare i grassi immagazzinati, proteggono dal diabete. Ma se il grasso aumenta, rilascia molti più ormoni **aumentando il rischio di malattie cardiache e diabete**. Le cellule di grasso producono la leptina, l'ormone della sazietà, che nelle persone sane regola il senso dell'appetito. Ma in chi soffre di obesità le cellule adipose producono più **leptina** favorendo diabete e trombosi arteriosa.

I primi indizi per diagnosticare un falso magro si hanno attraverso le analisi del sangue per valutare se **glicemia, colesterolo e trigliceridi** siano fuori norma. Più si va avanti con l'età, inoltre, più il rischio di accumulo di grasso viscerale aumenta, soprattutto se ci sono alimentazione scorretta, inattività fisica e un fattore di predisposizione. L'apporto di calorie **non deve superare il consumo**. In un pasto equilibrato, le calorie provenienti dai grassi non dovrebbero superare il **25-30%**, poiché se non vengono trasformate in energia ce le ritroviamo addosso come trigliceridi. Occhio, quindi, a burro, strutto, lardo e grassi saturi. Non esagerare con il **fruttosio**, zucchero contenuto in frutta, dolci e bibite, dannoso per il fegato come gli alcoli. Viva la moderazione: un buon bicchiere di vino a bassa gradazione a pasto è **una buona abitudine quotidiana** contro le cardiopatie.

## COME SCONFIGGERE IL "GRASSO DENTRO"

### 1. Cura l'intestino

Pancia e cervello sono strettamente legati: il sistema nervoso è intimamente connesso con l'intestino. La microflora che abita l'intestino tiene a bada l'equilibrio del nostro sistema immunitario. Se la flora batterica intestinale si altera, l'attività

di fermentazione si modifica incidendo sul metabolismo di grassi e zuccheri. Nelle persone obese, per esempio, sono presenti batteri intestinali che facilitano l'assorbimento dei nutrienti, ostacolando il dimagrimento. E qui entra in gioco la potente azione dei probiotici, microrganismi vivi, efficaci nel contrastare i batteri patogeni intestinali e i disturbi conseguenti.

### 2. Depura il fegato

Il nostro organo spazzina smaltisce additivi alimentari, tossine e grassi e produce sostanze anticolesterolo. Se sovraccaricato di lavoro da un'alimentazione scorretta, non riesce più a riciclare il grasso e comincia ad accumularlo, producendo molecole "cattive", causa di un costante e pericoloso livello di infiammazione. In questo caso si parla di fegato grasso: in Italia si calcola che circa il 20% della popolazione abbia il fegato grasso, e questo è un segnale d'allarme che il nostro organismo cerca di difendersi da uno stile di vita scorretto.

### 3. Riduci il grasso addominale

Praticare attività fisica conta quanto alimentarsi correttamente: la sedentarietà è il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità a livello mondiale.

Bastano 30 minuti al giorno di attività aerobica 5 giorni su 7. La camminata quotidiana, la pedalata in bicicletta, la palestra devono diventare un'abitudine. Il movimento, quindi, grande strumento di prevenzione contro stress, malattie metaboliche e cardiovascolari a costo zero! Ci vuole equilibrio alimentare: mangia bene! Quando le sostanze che introduci non sono in equilibrio, tutto il corpo (e per molti versi anche la mente) è in disordine, esponendosi al rischio di ammalarsi e di guarire con più difficoltà.

Il binomio alimentazione-salute è retto dalla costanza nel seguire per la vita una modello alimentare; è nella cura della giornata che si trova l'elisir di lunga vita.

Scegli con attenzione gli alimenti, sempre sani ma gustosi: preferisci i cereali integrali accompagnati da un alimento proteico (legumi o pesce) o dalle verdure, mantenendo i grassi al di sotto del 25-30% delle calorie e quelli saturi sotto il 7%, riducendo quindi carni e prodotti caseari e inserendo esclusivamente olio extravergine d'oliva a crudo.



## LA DIETA 7 GIORNI

**G**rassi dentro", e già il termine dice tutto: limita i grassi, tieni sotto controllo gli zuccheri, abbonda invece con ortaggi e alimenti ipocalorici. Una dieta un po' vegetariana, ma non manca il pesce e, a sorpresa, questo nuovo modello alimentare ammette anche un po' di carne. Se si conduce una vita dinamica e sportiva, le porzioni e l'apporto proteico devono essere più consistenti. Non è la qualità ma la quantità che fa male, e certo una fettina di carne o di prosciutto non sono così nocive. Anzi, se sei di corsa, al bar la cosa migliore è chiedere un panino con prosciutto o bresaola.

### Regole generali

- Se non godi di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta chiedi consiglio al medico curante.
- Varia il più possibile gli alimenti.
- L'acqua non fa ingrassare, anzi può aiutare a dimagrire. «Questo importante alleato disintossica, garantendo una buona idratazione e buon apporto di sali minerali all'organismo. Due bicchieri di acqua prima dei pasti possono accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, mitigando il senso di fame».
- Evita le frittture. Le cotture più indicate sono bollitura, griglia o vapore. Condisci sempre con olio extravergine di oliva o con le salse concesse (vedi tabella).
- Usa il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abbonda con erbe aromatiche e spezie: non aggiungono calorie.
- Sono consentiti 2 caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- Impara a evitare lo zucchero.
- Puoi spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- Pasta, pane e riso nella dieta non fanno ingrassare, ci devono essere per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- È concesso giornalmente in un pasto un bicchiere di vino o birra.

## 1° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 40 o 3 fette biscottate

### Pranzo

- 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 patate bollite
- Pesce ai ferri 250 g



## 2° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate

### Pranzo

- 1 panino con bresaola (g 80) con rucola e limone

### Cena

- 1 piatto di minestrone con legumi e crostini di pane



## 3° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate

### Pranzo

- Macedonia di frutta con yogurt magro



### Cena

- Verdure in pinzimonio con salsa a piacere
- 1 piatto spaghetti con le vongole

## 4° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate

### Pranzo

- 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio) con poco olio

### Cena

- 1 panino integrale
- insalata mista con salsa a piacere
- 1 paillard di vitello ai ferri

## 5° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate

### Pranzo

- 1 panino con salmone affumicato (g 80) e pomodori

### Cena

- 1 piatto di verdure a piacere
- 1 piatto di zuppa ai cereali



## Spuntini

### METÀ MATTINA

- 1 spremuta d'agrumi o
- 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)



### MERENDA

- 1 yogurt magro o
- 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)



### DOPOCENA

- 1 frutto a piacere o
- 1 quadretto di cioccolato nero



## 6° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate



### Pranzo

- 1 piatto di sashimi
- 1 piatto insalata verde con salsa a piacere

### Cena

- Verdure in pinzimonio con salsa a piacere
- 1 piatto di pasta e ceci

## 7° GIORNO

### Prima colazione

- 1 caffè o un tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte magro o di soia
- 1 yogurt magro
- Cereali integrali g 30 o 2 fette biscottate

### Pranzo

- 1 panino con prosciutto crudo (g 80) con verdure grigliate

### Cena

- Verdure cotte e crude con salsa a piacere
- 1 piatto di pasta e broccoli



### SALSE A BASE DI POMODORO

- ▶ Pomodoro, origano e capperi
- ▶ Pomodoro, aglio e basilico
- ▶ Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico
- ▶ Pomodoro, acciughe tritate e Tabasco

### ALTRE SALSE

Succo d'arancia, succo di limone, aceto, aceto balsamico, senape, Tabasco

Miscelare: succo di arancia, senape, aceto balsamico

### SALSE A BASE DI YOGURT

- ▶ Yogurt, aceto aromatico e basilico
- ▶ Yogurt, Tabasco ed erba cipollina
- ▶ Yogurt e senape
- ▶ Yogurt con mentuccia
- ▶ Yogurt e soia
- ▶ Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- ▶ Yogurt e curry

