

di NICOLA SORRENTINO



■ Un uomo con la pancia prominente nonostante il fisico snello, un altro che aumenta di una taglia anche se la bilancia non lo rileva, una donna invece che si sente le gambe gonfie e pesanti: tutte persone che non sanno riconoscere il proprio disagio fisico. *Siamo gonfi non siamo grassi* è il titolo del mio nuovo libro (Mondadori), che risponde a interrogativi che tormentano sia donne che uomini e cerca. Un volume con un obiettivo preciso: capire il senso del

Non siamo grassi, siamo gonfi. Vi spiego perché

gonfiore, eliminare la pancia, snellire le gambe, stare bene e allungare la vita. Il primo può avere cause diverse, dallo stile di vita scorretto a un'alimentazione sbagliata, dall'intolleranza alimentare all'allergia, da uno scompenso ormonale alla ritenzione idrica.

Nell'esperienza comune abbiamo sempre diviso in due macrocategorie le persone: grassi e magri. Una classificazione che ci viene naturale e costruiamo in base a ciò che vediamo e ci dice la bilancia.

Ma spesso quello che crediamo non corrisponde alla realtà dei fatti. A confondere le acque, infatti, c'è il cosiddetto *obesity paradox*, un fenomeno paradossale per cui persone obese o in sovrappeso risultano metabolicamente magre mentre individui che hanno un peso nella norma, senza apparenti problemi con la propria silhouette, risultano metabolicamente obesi, e quindi ad alto rischio di patologie cardiovascolari e diabete. Diversi studi dimostrano che le perso-

ne in sovrappeso muoiono di malattie come ictus o infarti significativamente meno di quanto non accada alle persone normopeso colpite dagli stessi eventi. Ma non dobbiamo pensare che grasso è meglio. *L'obesity paradox* è al centro di una controversia scientifica e molti esperti sono convinti che sia una teoria campata in aria. Se ne parlo, nonostante tutto, è perché questi studi hanno contribuito a far emergere un dato importante: il grasso corporeo non è solo

quello che si vede. Per comprendere il proprio stato di salute è necessario modificare l'approccio al problema, approfondendo alcuni aspetti. Viste in quest'ottica, categorie come normopeso, sovrappeso e obeso non sembrano più così rigide come si crede.

La prima cosa da fare è capire come siamo fatti per scoprire se siamo davvero grassi. A differenza delle persone obese, che pagheranno nel tempo le conseguenze di uno stile di vita malsano con varie malattie, i

gonfi, quando si recano dal medico, stanno già male. Non si sentono grassi, ma il loro corpo non funziona come dovrebbe. A volte ci sono patologie specifiche da indagare e curare, ma nella maggioranza dei casi è colpa dello stile di vita. Alimentazione errata, poco movimento, abitudini sbagliate (fumo e alcol) portano l'organismo a reagire e gonfiarsi. E allora, quando vedete gambe, braccia e addome fuori misura, è importante modificare radicalmente le vostre consuetudini. Con pochi accorgimenti ci si può sgonfiare senza far mancare nulla all'organismo.