

OPERAZIONE BELLEZZA

di **Nicola Sorrentino**

Specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, si occupa di problemi legati all'alimentazione. È autore di numerosi libri e collabora con diverse testate.



SEI GRASSO E NON LO SAI...

Sei milioni di Italiani sono grassi ma non lo sanno. Eppure, stando alla bilancia non risultano in sovrappeso, né vestono taglie forti e non hanno neanche i fastidiosi cuscinetti intorno alla vita o sulle cosce. Sono "grassi dentro": accumulano il grasso dove non si vede, tra gli organi interni dell'addome. Sebbene non abbiano alcun conflitto con lo specchio, queste persone potrebbero avere problemi ben più gravi: hanno un rischio maggiore di 4 o 5 volte di sviluppare il diabete rispetto alle altre persone normopeso, e una probabilità almeno doppia di essere colpiti da ictus o infarto. Esattamente, cioè, come le persone obese.

I Centers for Disease Control statunitensi hanno condotto un'ampissima indagine epidemiologica 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.

TUTTO DIPENDE DAL METABOLISMO

Era emerso che le persone normopeso vivrebbero meno di quelle in so-



vrappeso, e che sarebbero assimilabili 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 – difficili tra l'altro anche da

L'IMPORTANZA DELLA FORMA DEL CORPO

Il BMI (indice di massa corporea) non sempre è "fedele", perché non riesce a distinguere il sovrappeso dovuto ad accumulo di grasso da quello dovuto all'ipertrofia muscolare. In effetti, persone con forme del corpo completamente diverse possono avere un identico BMI. 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? Si ha un rischio "aumentato" quando la circonferenza vita, all'altezza dell'ombelico, supera gli 80 cm nelle donne e i 94 cm negli uomini. Il rischio è "molto aumentato" 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 MAX.	RISCHIO DI COMPLICANZE METABOLICHE
Circonf. vita	Donne 80 cm Uomini 94 cm	Aumentato
Circonf. vita	Donne 88 cm Uomini 102 cm	Molto aumentato

individuare per poter intervenire e ridurre i loro fattori di rischio – e poi ci sono persone obese ma perfettamente sane, perché metabolicamente magre.

ATTENZIONE AL GRASSO VISCERALE

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 a nulla serve, in termini di salute, ricorrere alla liposuzione nelle persone obese. 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 (BMI, Body Mass Index), che si calcola dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

In base al risultato ottenuto si è soliti dire che individui con valori di IMC compresi tra 20 e 25 hanno un peso nella norma, quelli con valori tra il 25 e il 30 sono in sovrappeso e quelli con valori superiori a 30 sono obesi. ■

COME CALCOLARE IL BMI

Il BMI, oggi affiancato da altri parametri, si ottiene dividendo il peso (in chili) per il quadrato della statura (in metri).

- ▶ Sottopeso con BMI inferiore a 18,5
- ▶ Normopeso con BMI compreso tra 18,5 e 24,9
- ▶ Sovrappeso con BMI compreso tra 25 e 29,9
- ▶ Obesità di grado 1 con BMI compreso tra 30 e 34,9
- ▶ Obesità di grado 2 con BMI compreso tra 35 e 39,9
- ▶ Obesità di grado 3 con BMI superiore a 40