

Il grasso addominale

Il grasso collocato a livello dell'addome (o grasso viscerale) è collegato alla sindrome metabolica, ovvero un tipo di malattie che si manifestano ingrassando (diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperuricemia e ipertensione). Per valutare se il grasso addominale è ai livelli di attenzione si può innanzi tutto misurare da soli il proprio giro-vita.

Un uomo che abbia deciso di perdere peso dovrà comunque seguire un regime dimagrante molto diverso rispetto a quello di una donna che manifesti le medesime esi-

genze, poiché, come si è visto (v. p. 13), la dislocazione corporea del tessuto adiposo maschile, di tipo androide o addominale, è differente da quello femminile, di tipo ginoide o gluteo-femorale.

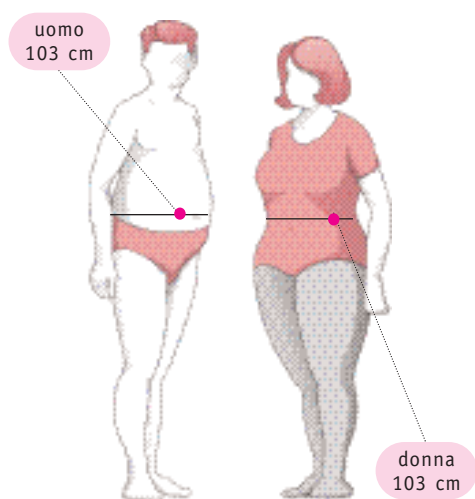
GRASSO VISCERALE E GRASSO SOTTOCUTANEO

Anche a parità di volume addominale, la distribuzione del tessuto adiposo avverrà in modo differente nell'uomo rispetto alla donna (v. disegno qui a lato).

Nell'uomo il deposito di grasso si verifica prevalentemente a livello intraviscerale, viceversa nella donna questo interessa soprattutto lo strato sottocutaneo.

Il grasso che si accumula nella regione addominale, conferendo alla figura la tanto odiata forma a mela nell'uomo e a pera nella donna, può infatti essere localizzato all'esterno della parete addominale nello strato sottocutaneo, oppure all'interno dell'addome.

Il disegno in alto nella pagina a fronte illustra con chiarezza l'anatomia dei depositi



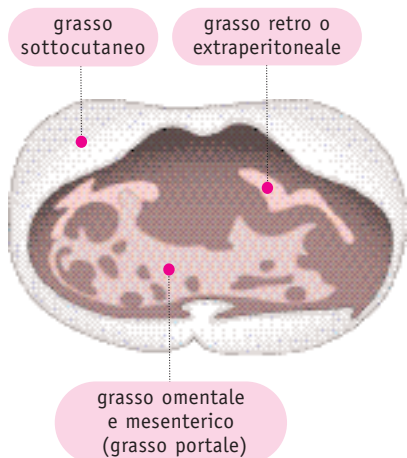
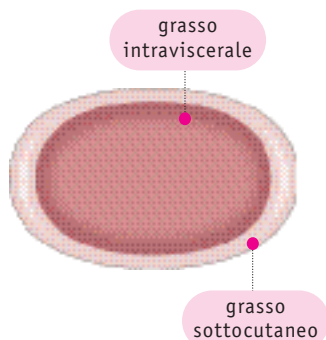
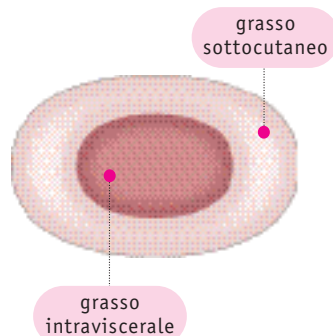


Immagine da RMN, ottenuta a livello della sezione ombelicale, del grasso viscerale e sottocutaneo.



Nell'uomo prevale il grasso intraviscerale.



Nella donna prevale il grasso sottocutaneo.

di grasso addominale. Nel grasso intraddominale, come si vede, è possibile distinguere tre componenti diverse: il grasso omentale, il grasso sottocutaneo e il grasso extraperitoneale.

Nel loro insieme questi tre tipi di grasso costituiscono il grasso viscerale addominale. Il grasso omentale e quello mesenterico formano il tessuto adiposo intraperitoneale o "portale", così denominato perché viene drenato dalla vena porta direttamente al fegato. I disegni riprodotti qui a lato illustrano un segmento trasversale dell'addome di un uomo e di una donna con volume addominale simile, quasi una "fetta" del corpo umano osservata dall'alto.

LA RISONANZA MAGNETICA

Per rendere più comprensibile la differenza nell'accumulo del grasso corporeo si utilizzano le immagini che sono state ottenute grazie all'indagine diagnostica nota come risonanza magnetica (RMN). Questa metodica consente il calcolo oggettivo e preciso delle aree e dei diametri relativi ai depositi di grasso a livello addominale. A seconda della localizzazione in tale sito, si avrà un diverso rischio patologico soprattutto nell'ambito endocrino-metabolico; l'uomo, infatti, sarà più predisposto a malattie come l'infarto e il diabete a causa di una

maggior quantità di grasso viscerale (v. p. 21). Questo grasso è metabolizzato più velocemente nelle diete dimagranti, ma è anche più pericoloso rispetto a quello sottocutaneo (più frequente nelle donne) in

alla diminuzione degli estrogeni, le cellule adipose tenderanno a distribuirsi nell'area addominale, aumentando anche per loro il rischio di malattie cardiovascolari.

Impegnarsi a seguire una dieta per recupe-

L'OBESITÀ ADDOMINALE E LE PATOLOGIE CONNESSE

L'obesità addominale, in particolare quella in cui prevale la massa di grasso viscerale, è strettamente correlata a una serie di patologie che indicano un rischio molto elevato di malattie cardiovascolari e cardiocoronariche. Questo tipo di obesità sembra associato a un insieme di fattori di rischio, come l'aumento di colesterolo e trigliceridi, le dislipidemie, il diabete non insulinodipendente, l'ipertensione, l'infarto e alcuni tipi di cancro.

quanto è correlato positivamente alle patologie summenzionate.

Dopo aver esaminato attentamente le immagini ottenute con la risonanza magnetica, risulterà chiaro che anche se un uomo e una donna presentano una circonferenza della vita simile, il loro tessuto adiposo sarà localizzato in punti diversi del corpo. Il sovrappeso in cui vi sia una componente viscerale diventa un indice di rischio per la salute e la longevità del soggetto maschile. Dopo la menopausa anche le donne potranno manifestare una distribuzione del grasso corporeo di tipo androide poiché, in seguito

MISURE ANTROPOMETRICHE E SALUTE

Va ancora una volta sottolineato che un eccesso di grasso viscerale (quello che circonda gli organi addominali) è potenzialmente dannoso per la salute.

Un esame semplice che ognuno può eseguire per valutare la propria soglia di rischio è la misurazione della circonferenza della vita, confrontando successivamente le proprie misure con quelle ottenute dagli studi scientifici. Un alto rischio per la salute è determinato dalla presenza di una circonferenza della vita superiore a: 101 cm per gli uomini 88 cm per le donne.

Se in seguito alla rilevazione delle misure antropometriche la circonferenza della vita è di 110 cm e quella dei fianchi di 95, con un rapporto superiore a 0,95, è consigliabile eseguire i seguenti esami di accertamento:

- 1) glicemia;
- 2) colesterolo totale e HDL;
- 3) trigliceridi;
- 4) acido urico;
- 5) pressione arteriosa.

È frequente ritrovare alterati questi parametri nei soggetti in sovrappeso. Si deve iniziare subito a dimagrire, ma non in modo drastico (un chilo alla settimana). Dopo circa un mese i valori tenderanno a rientrare nella norma.

LA LIPOLISI NELL'UOMO E NELLA DONNA

Durante una dieta dimagrante il grasso viscerale maschile diminuisce più velocemente del grasso sottocutaneo femminile. Perché? Durante il dimagrimento sia i neurotrasmettitori (adrenalina e noradrenalina) sia l'ormone chiamato cortisolo aumentano. Le cellule adipose (adipociti) più sensibili alla loro azione lipolitica sono quelle del grasso viscerale. Questo significa che in seguito a una dieta dimagrante i grassi di deposito nell'adipocita del grasso viscerale, i trigliceridi, saranno mobilizzati più rapidamente rispetto a quelli del tessuto adiposo sottocutaneo. Poiché, come già notato, nella donna il grasso viscerale è inferiore, in essa i cali ponderali a livello addominale saranno più lenti rispetto a un soggetto maschile. La dieta dimagrante di un uomo, quindi, sarà molto diversa da quella di una donna, in quanto dovrà tenere conto della maggiore quantità di grasso viscerale e del pericolo che questo comporta per il fegato nelle diete drastiche. L'uomo dovrà avere un maggiore apporto di calorie, poiché ne consuma di più a causa di un metabolismo più alto, e di proteine, che permettono di mantenere una buona massa muscolare e limitano l'accumulo

di grassi a livello del fegato (steatosi epatica). I trigliceridi prima di uscire dalla cellula adiposa vengono scissi in acidi grassi. Questi in seguito, per poter essere metabolizzati, affluiranno al fegato, dove causeranno una riduzione della degradazione (clearance) dell'insulina, ormone necessario per la regolazione del livello degli zuccheri nel sangue. A causa dei meccanismi di controregolazione degli ormoni e dei loro recettori (e cioè i siti dove tali ormoni agiscono), si verifica un aumento della concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) e di LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") e, di contro, una diminuzione di HDL (il colesterolo "buono"). L'aumento a livello del sangue dell'insulina (iperinsulinemia) può causare l'ipertensione, in quanto determina un aumento del sodio corporeo scambiabile, dovuto a un'alterata secrezione e resistenza al peptide atriale natriuretico (ormone secreto a livello della parete atriale del cuore che facilita l'eliminazione del sodio dal corpo). Questo spiega perché la persona con chili in sovrappiù, anche se riduce il sale da cucina, non ha grossi miglioramenti rispetto alla pressione, ma deve ridurre il peso.

rare il proprio peso-forma significa dunque preoccuparsi del proprio benessere fisico, diminuendo i rischi cardiovascolari, la glicemia e l'acido urico.

Ancora una volta è bene sottolineare che ridurre la circonferenza-vita è una cura che consente di evitare serie malattie.

I CUSCINETTI DI GRASSO SULL'ADDOME

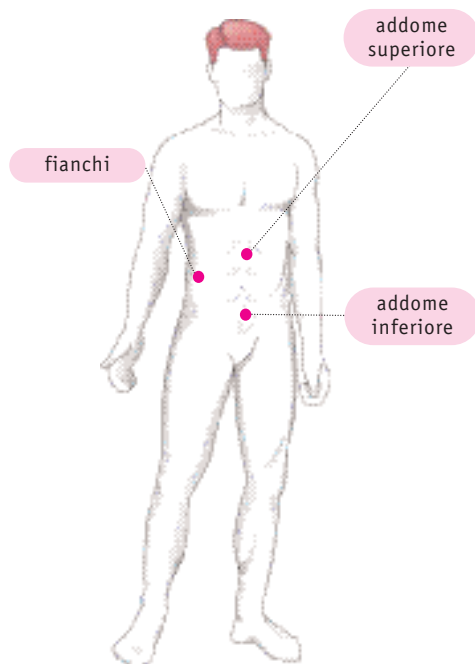
Esteticamente l'uomo è molto infastidito dalla presenza dei cuscinetti di grasso sottocutaneo localizzati nelle regioni della parete addominale anteriore.

In base alla zona del corpo dove essi si manifestano, si devono distinguere tre punti di localizzazione:

- 1) i fianchi;
- 2) l'addome superiore (la zona sopra l'ombelico);
- 3) l'addome inferiore (la zona sotto l'ombelico).

Tali depositi si formano a livello sottocutaneo e in genere si strutturano in seguito a un aumento ponderale, e più precisamente quando l'uomo supera di 5-8 kg il proprio peso-forma.

Se il peso eccessivo persiste per molto tempo – più di sei mesi – questo grasso



Localizzazione dei cuscinetti di grasso.

sarà più difficile da smaltire unicamente tramite la dieta e l'esercizio fisico.

LE DIFFERENZE FONDAMENTALI TRA UOMO E DONNA

Molti pazienti notano con rammarico che pur raggiungendo il loro peso ideale o andando addirittura sottopeso i cuscinetti non spariscono.

Si è visto come l'uomo a livello del piano trasversale addominale possieda una maggiore quantità di grasso viscerale rispetto alla donna. Questo grasso risponde più velocemente alla dieta dimagrante – uno dei motivi per cui l'uomo sull'addome dimagrisce più in fretta della donna – ma rappresenta anche un più elevato fattore di rischio per la salute, poiché affluisce direttamente al fegato ed è correlato positivamente all'infarto e alle malattie metaboliche.

Dal punto di vista estetico, invece, ciò che interessa maggiormente il soggetto maschile è il grasso sottocutaneo che, benché presente in quantità inferiori rispetto alla donna, in seguito all'incremento del peso corporeo tende ad accumularsi sull'addome e sui fianchi.

Nel soggetto femminile i depositi adiposi, localizzati in prevalenza dalla vita in giù, sui fianchi e sulle cosce, non si limitano

generalmente a evidenziare un problema estetico ma evolvono spesso in cellulite, con la conseguente comparsa di disturbi quali piedi freddi, formicolio e dolore alle gambe, ritenzione di liquidi negli arti inferiori, arrivando persino a provocare problemi ben più gravi come la tromboflebite, un processo infiammatorio della vena accompagnato da trombosi.

Nell'uomo, quando l'accumulo di grasso a livello addominale persiste troppo a lungo e non si riduce, bisogna risolvere il problema con trattamenti che prevedano terapie localizzate (v. pp. 152-153).

LE CAUSE DEI CUSCINETTI DI GRASSO SUI FIANCHI

Spesso, pur avendo raggiunto il peso-forma, molti uomini vogliono liberarsi di questo "difetto" estetico.

Negli uomini in soprappeso esiste una tendenza ad accumulare grasso e liquidi nella zona addominale a causa degli ormoni maschili (gli ormoni femminili favoriscono l'accumulo di grasso sulle cosce).

Per mantenersi in forma, sarà necessario seguire una dieta appropriata e fare quotidianamente almeno 10 flessioni. Sport consigliati: savate, arti marziali, box, kick-boxing, equitazione. Ottimi risultati si ottengono in particolare con l'utilizzo quo-

tidiano del crunch trainer (v. pp. 144-145). Inoltre, alcuni fattori possono predisporre al rischio: ecco i principali.

Alimentazione

In alcuni studi sperimentali si è notato che gli uomini tendono a consumare una maggiore quantità di cibi ricchi di proteine, grassi e sale. Ciò sarebbe alla base di un eccessivo apporto calorico, dal momento che un grammo di grassi fornisce 9 calorie, un grammo di proteine o di zuccheri ne fornisce 4, mentre il sale causa una maggiore ritenzione di liquidi.

Per risolvere il problema si deve cercare di ridurre il peso seguendo una dieta non drastica, possibilmente da 1600 calorie al giorno, che permetta di calare gradatamente meno di 1 kg alla settimana. Se occorre perdere più di 6 kg, è consigliabile rivolgersi a uno specialista.

Vino

L'alcol in generale fornisce calorie prive di sostanze di interesse nutrizionale; inoltre aumenta la sintesi dei trigliceridi, determinando anche l'insorgenza di steatosi epatica. Rende più difficile l'ossidazione degli acidi grassi e, a dosaggi elevati, ha un effetto lesivo sulle cellule del fegato (epatociti).

È necessario, di conseguenza, limitare la dose giornaliera a due bicchieri. È preferibile il vino rosso poiché è ricco di ferro e di sostanze antiossidanti che combattono l'invecchiamento cellulare. Berne quantità moderate aiuta la digestione e sembra che abbia una correlazione positiva con il colesterolo HDL.

Vita sedentaria

Chi aumenta di peso adotta generalmente un comportamento improntato alla pigrizia, che lo porta a dormire di più e a limitare al massimo ogni tipo di attività fisica che causi uno sforzo eccessivo. Di conseguenza la digestione diventa più difficoltosa e aumenta il fastidio dovuto al gonfiore addominale (meteorismo) che in genere si manifesta dopo il pranzo, solitamente accompagnato da stanchezza. Questa è dovuta al fatto che il grasso addominale pigia sul diaframma, muscolo che separa l'addome dai polmoni, impedendo delle corrette escursioni respiratorie e una buona ossigenazione diretta ai polmoni e al cervello. Per tale motivo si possono manifestare difficoltà respiratorie che si accentuano camminando. Più si sta seduti, dunque, meno i muscoli si esercitano e più ci si impigrisce.

Per ovviare al problema, se si è leggermente in sovrappeso è bene diminuire l'assun-

zione di carboidrati ai pasti, iscriversi in palestra e frequentarla due volte alla settimana. Tre volte alla settimana praticare jogging per 20 minuti. Chi è obeso deve camminare tutti i giorni almeno un'ora.

Fattori ormonali

Nel caso di ragazzi con costituzione fisica di tipo ginoide, non è raro che possano essere interessati da cellulite di tipo edematoso

IL TESTOSTERONE

È il principale ormone maschile, dotato di azione essenziale nello sviluppo dei caratteri sessuali e del sistema genitale.

Il testosterone esiste per il 98% circa in forma inattiva (cioè senza la capacità di innescare processi biologicamente interessanti), legato a proteine; solo il 2% è in forma attiva, cioè libera. Le analisi mediche rilevano solo il testosterone totale, non quello libero (la cui analisi è molto rara perché molto costosa). Avere il testosterone totale basso o alto in sé non significa nulla, a meno che non vi siano valori talmente bassi da far pensare a una patologia: un soggetto potrebbe avere meno testosterone totale di un altro, ma più testosterone libero e, quindi, una migliore condizione androgenica. Attenzione: alcune patologie (alcolismo, ipotiroidismo ecc.) e l'età fanno diminuire la percentuale di testosterone libero.

sulle cosce, zona che generalmente, nel maschio, è esente da tale disturbo. Questo avviene, con tutta probabilità, come conseguenza di un'eccessiva produzione di ormoni femminili, a discapito di quelli maschili, che causa anche negli uomini il caratteristico aspetto "a pera".

Per chiarire la situazione, sarà necessario

eseguire un dosaggio ormonale allo scopo di stabilire le percentuali di ormoni femminili e maschili (testosterone e prolattina) presenti nel sangue. Nel caso emerga uno squilibrio, sarà opportuno rivolgersi all'endocrinologo per la cura appropriata.

Nel sangue del soggetto obeso c'è meno testosterone.