



SUCCESSO A ME...

«Ho la PANCETTA. Quanto rischia il mio CUORE?»

«Il mio peso è giusto, ma mi è venuta la pancia. È vero che il grasso addominale è dannoso per la salute del cuore?»

Paola - Catania

RISPONDE IL CARDIOLOGO

Il dottor **Pablo Werba** è responsabile dell'Unità prevenzione aterosclerosi dell'Irccs Centro cardiologico Monzino di Milano. È anche docente in corsi formativi di prevenzione cardiovascolare per specialisti e medici di famiglia.



Si dice che chi tende a ingrassare solo sulla pancia sviluppa una **forma a mela**. Questa conformazione è più frequente negli uomini, sebbene negli ultimi anni si stia diffondendo anche fra le donne, specie dopo la menopausa. Invece, i chili di troppo su fianchi, glutei e gambe fanno assumere una **forma a pera**, più tipicamente femminile. L'accumulo di grasso addominale è più insidioso di quello sui fianchi e sulle gambe perché aumenta il rischio di trombosi e di malattie cardiovascolari. Determina infatti un incremento della **pressione arteriosa**, del **colesterolo**, dei **trigliceridi**, della **glicemia**, che predispone al **diabete di tipo 2** e del livello di acido urico nel sangue, che può portare alla gotta. Inoltre, le ricerche indicano che il grasso addominale produce sostanze in grado di infiammare i vasi sanguigni e altri organi del corpo.

OCCHIO AL GIROVITA

Per capire se la quantità di grasso nel proprio corpo è ec-

cessiva, ci sono **due parametri** che possono aiutare a fare un'autovalutazione: l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale. L'**indice di massa corporea**, indicato anche con la sigla inglese Bmi (Body mass index), si calcola dividendo il peso in chili per l'altezza in metri elevata al quadrato: si è normopeso se il risultato è compreso tra 20 e 25, ma sarebbe meglio rimanere tra 20 e 23. Con un indice sopra 25 si è in sovrappeso, mentre se è 30 o maggiore si è obesi. Anche se questo parametro non ci dice come è distribuito il grasso corporeo, è un valore importante da rispettare. Per sapere se si ha troppo grasso addo-

minale si deve misurare il **girovita**, che dev'essere inferiore a 102 centimetri per gli uomini e a 88 per le donne. Addirittura alcuni hanno proposto criteri più restrittivi: 94 centimetri per gli uomini e 80 per le donne. Sarebbe meglio, però, non rimanere al limite, ma portarsi un po' di centimetri al di sotto di tali valori.

IN FORMA CON FRUTTA, VERDURA E SPORT

Poiché l'aumento di peso è determinato da un introito calorico superiore a quello bruciato con l'attività fisica, per tornare o mantenersi in forma bisogna ristabilire l'equilibrio tra calorie introdotte con l'alimentazione e quelle consuma-

te con lo sport. Una dieta ipocalorica assieme a un incremento dell'attività fisica sono il sistema migliore per perdere peso in modo duraturo. Diete fortemente ipocaloriche o che privilegiano un gruppo alimentare rispetto ad altri, come quelle iperproteiche che prevedono un consumo maggiore di carne con poca pasta e pane, possono far perdere peso in tempi brevi, ma questo poi tende a riaccumularsi. Meglio quindi seguire la dieta mediterranea, con **tanta frutta e verdura e pochi grassi animali**. Per aumentare la probabilità di successo della dieta bisogna puntare su tre cose: **rafforzare la motivazione**, per esempio focalizzandosi sui benefici in termini di salute; **aumentare l'attività fisica** con 30 minuti al giorno per almeno cinque giorni alla settimana di camminata veloce, bici, corsa, ballo o altro sport; **distinguere la fame dalla sazietà**: spesso infatti non si mangia per fame, ma per noia e nervosismo. ■

Chiara Romeo

Oliver Hardy
e Stan Laurel,
in arte Ollio
e Stanlio.



IN PERICOLO I GRASSI...

Diversi studi hanno dimostrato che le persone con un girovita largo hanno un'elevata quantità di adipe intra-addominale. Non si tratta di quello tra la cute e i muscoli addominali (che è quello visibile sulla pancia), ma di un tipo di grasso nascosto che si accumula tra gli organi addominali e attorno a cuore e vasi sanguigni. Questo è ancora più rischioso perché responsabile di un cattivo funzionamento degli organi e di conseguenti malattie.

... MA ANCHE I TROPPO MAGRI

Sebbene molto meno diffuso del sovrappeso, è un problema serio anche quello dell'eccessiva magrezza. Infatti, anche un indice di massa corporea inferiore a 18 aumenta il rischio di malattie. Chi non assume un adeguato apporto calorico può andare incontro ad alterazioni ormonali, abbassamento delle difese naturali, indebolimento dei muscoli, per insufficiente consumo di proteine, e delle ossa che non ricevono sostanze minerali sufficienti.