

# L'attività fisica può far «dimagrire» anche il nostro cuore

di **Cristina Marrone**

**F**are attività fisica, si sa, fa bene. Aiuta a mantenersi in salute e a perdere peso, fa calare la «pancetta». Meno noto è un altro beneficio nascosto, ma altrettanto importante: l'esercizio, in generale, riduce anche il grasso che circonda il cuore.

Lo suggerisce un nuovo studio condotto da ricercatori dell'Università di Copenhagen e pubblicato su *Jama Cardiology*. Per capire meglio che cosa è emerso nella ricerca è utile un breve ripasso di anatomia.

## I tessuti coinvolti

Esistono due tipi di tessuti adiposi cardiaci: quello *epicardico*, che circonda il muscolo cardiaco e le arterie coronarie e quello *pericardico*, che si trova al di fuori del muscolo cardiaco. Proprio per il suo contatto diretto con il cuore con cui condivide l'apporto di sangue, il tessuto adiposo epicardico è importante per il metabolismo e la funzione del cuore. Meno si sa sui rischi legati al grasso del pericardio, poiché manca il contatto diretto con il cuore. Gli esperti concordano però che possa influire sull'attività cardiaca in modo più indiretto, essendo associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

## Due tipi di allenamento

Nello studio sono state seguite per tre mesi 50 persone con obesità addominale. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: uno ha seguito un allenamento aereo-

bico ad alta intensità, un secondo ha invece eseguito un allenamento di resistenza con pesi, entrambi per tre volte alla settimana. Il terzo gruppo, di controllo, non ha invece praticato alcun esercizio. Che cosa si è scoperto? L'allenamento aerobico (inteso come corsa, nuoto, cardio-fitness) ha ridotto del 32% la massa del tessuto adiposo dell'epicardio, senza avere però alcun effetto sul tessuto del pericardio. L'allenamento di resistenza alla forza, che comprende tutte quelle attività in cui si usano sovraccarichi che possono essere pesi liberi, macchine da palestra, ma anche con il solo peso del corpo (ad esempio flessioni sulle braccia) ha ridotto del 24% la massa del tessuto adiposo dell'epicardio e del 32% quella del pericardio. Emerge dunque che l'allenamento può avere effetti sul calo del tessuto adiposo cardiaco che, come detto, aumenta il rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari.

«La riduzione di entrambi i tessuti di grasso cardiaco osservata con esercizi come sollevamento pesi, ma non con attività aerobica è interessante perché fornisce prove che diversi tipi di esercizio fisico possono influenzare il tessuto adiposo cardiaco in modo differente, senza particolari cambi di dieta, ed è ancora una volta la dimostrazione che l'esercizio fisico nel suo insieme rappresenta una vera terapia» commenta il professor Giulio Pompilio, vicedirettore scientifico del Centro Cardiologico Monzino di Milano che sottolinea però i limiti dello studio: pochi pazienti reclutati e il fatto che non sia segnalata una correlazione con un'eventuale calo anche del grasso addominale.

## Ipotesi sul meccanismo

Ma come mai proprio l'attività in palestra, i classici pesi, a detta dei ricercatori in modo inaspettato, hanno fatto calare entrambi i tessuti adiposi?

Avanza un'ipotesi Gianfranco Beltrami, docente scienze motorie all'Università di Parma e vicepresidente della Federazione Medicina sportiva italiana: «A mio avviso il motivo può essere che con il resistance training il tessuto miocardico, che è anche un tessuto muscolare, si ipertrofizza come accade in qualsiasi altro muscolo del nostro corpo. Questa ipertrofia comporta una maggiore vascolarizzazione e l'afflusso di sangue in più potrebbe interessare anche depositi di grasso intorno al cuore favorendone la mobilitazione. Per ora questo meccanismo è stato dimostrato sui topi, ma presumibilmente i risultati si possono trasferire anche all'uomo. È un po' quel che succede quando si fanno gli addominali e cala la pancia. Il dimagrimento localizzato è stato dimostrato e si ottiene esercitando maggiormente i muscoli del distretto».

Sebbene sia sicuramente prematuro trasformare le indicazioni di questa ricerca in specifiche linee guida, i risultati rappresentano un'ulteriore conferma che per la riduzione del grasso non basta l'attività aerobica come spesso si legge o si dice. «È indispensabile affiancare anche un'attività per il mantenimento e lo sviluppo della forza» conclude Beltrami.

**Sia l'esercizio aerobico sia quello anaerobico hanno ridotto il tessuto adiposo cardiaco**

**Il maggior afflusso di sangue potrebbe favorire la mobilitazione del grasso**

