

## I pericoli del grasso addominale

La bilancia, a volte, non basta per decretare il nostro stato di salute.

E' quanto emerge dall'ultimo **Congresso Nazionale della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC)** tenutosi a Napoli.

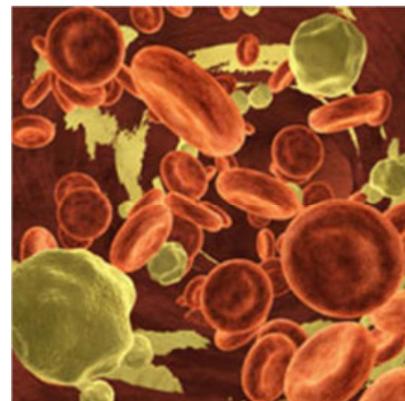
Il 25 per cento degli adulti senza problemi di peso, infatti, **ha livelli di colesterolo simili a quelli degli obesi e accumula grasso invisibile nel fegato**, nelle arterie e attorno al cuore per colpa dell'inattività fisica e di una dieta inadeguata.

Ciò raddoppia il rischio di malattie cardiovascolari e la probabilità di ammalarsi di diabete.

“Un italiano su tre non fa alcuna attività fisica, il 37 per cento pur muovendosi non arriva comunque ai 30 minuti al giorno cinque volte alla settimana raccomandati dai medici” – spiega **Bruno Trimarco, presidente Siprec e Ordinario di Cardiologia all'Università Federico II di Napoli**. Soprattutto le persone magre credono che l'unico beneficio dell'attività fisica sia la perdita di peso. Ma non e' così, le persone in forma hanno bisogno di fare movimento come le altre per stare bene e tenere sotto controllo il colesterolo”.

Per accorgersi se si è “grassi dentro”, gli esperti consigliano di fare semplici analisi del sangue.

“Se i valori di trigliceridi e glicemia sono magari nella norma ma verso il limite superiore e se il colesterolo buono HDL tende ad essere basso allora si può sospettare un accumulo di grassi nelle arterie e altrove, dentro l'organismo: il colesterolo HDL è infatti quello che 'pulisce' i vasi dal colesterolo cattivo, portandolo verso il fegato: se cala molto è indice che la bilancia si sta spostando verso l'accumulo dei grassi piuttosto che la loro eliminazione – spiega **Giorgio Sesti, Ordinario di Medicina Interna all'Università “Magna Graecia” di Catanzaro**. Un ulteriore esame utile è il dosaggio dell'insulina circolante, attraverso cui si può stabilire se c'è insulino-resistenza e quindi un forte pericolo di ammalarsi di diabete. Una conferma dell'accumulo di grassi a livello viscerale inoltre può arrivare da un'ecografia epatica, esame veloce, semplice e indolore che dimostra facilmente un'eventuale presenza di grassi nel fegato”



1

Uomini e donne sono entrambi a rischio di essere metabolicamente obesi, come vengono chiamati i soggetti “grassi dentro”: queste persone hanno infatti un metabolismo molto simile a quello degli obesi, e si ritrovano perciò con i valori dei fattori di rischio sballati tanto quanto i pazienti con molti chili di troppo ed evidenti difficoltà nel metabolismo dei grassi.

La probabilità di essere normopeso ma metabolicamente obesi cresce con l'età e anche con il livello di sedentarietà, mentre non sembra esistere una condizione genetica predisponente.

Molto pericoloso è l'accumulo di grasso nel fegato, organo chiave nel metabolismo: Il fegato smaltisce i grassi e produce metaboliti “buoni”, che aiutano a ripulire l'organismo dal colesterolo, ma, in condizioni di sovraccarico, quali la steatosi epatica, produce fattori infiammatori che hanno effetti negativi sull'organismo – riprende Sesti.



Se nel fegato si accumula il grasso, il bilancio si sposta verso una riduzione dei fattori “buoni” e un aumento di quelli “cattivi”, con effetti diretti sull'aumento del rischio cardiovascolare.

Il grasso depositato nelle arterie invece provoca l'aterosclerosi, mentre quello attorno al cuore non ha di per sé un'azione negativa sull'organo, è però un campanello d'allarme molto forte dell'accumulo del grasso viscerale tanto pericoloso per la salute. Queste persone hanno infatti il metabolismo di un soggetto obeso e ne condividono gli stessi rischi in termini di probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete.



Come dimagrire “dentro”, allora?

Il primo passo è iniziare a svolgere regolarmente esercizio fisico: l'attività aerobica, quale la corsa leggera, la passeggiata in bicicletta, il nuoto, brucia per primo proprio il grasso viscerale e il fegato si disintossica velocemente.

Anche chi ha solo una “leggera pancetta” o comunque il girovita non superiore ai 102 centimetri nell'uomo e gli 88 nella donna (limiti oltre cui la presenza di un problema è certa) dovrebbe praticare almeno tre-quattro volte alla settimana attività aerobica per non accumulare grasso viscerale e smaltire quello in eccesso.

Infine, occorre ovviamente una dieta attenta al consumo di grassi, non necessariamente ipocalorica visto che stiamo parlando di persone senza problemi di sovrappeso: ridurre l'introito di colesterolo e di grassi, soprattutto saturi, è di grande aiuto per diminuire l'accumulo di grasso su fegato, vasi e cuore.

A cura del **Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone**

Tratto da  
“Cuore: pigrizia mette in pericolo anche chi è magro. 6 milioni di italiani “grassi dentro” –  
10° Congresso Nazionale della Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC)



**ISTITUTO DANONE**  
Nutrizione e Salute

