

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CHI È SOVRAPPESO DA GIOVANISSIMO VA TENUTO D'OCCHIO

Per limitare l'accumulo di grasso addominale profondo in età adulta è indispensabile tenere sotto controllo il peso fin da ragazzi. Secondo i dati pubblicati da Jenny M. Kindblom e colleghi sulla rivista *Diabetes*, infatti, gli adolescenti che aumentano troppo di peso e modificano in maniera sostanziale il loro indice di massa corporea tendono, a diventare adulti con maggiori accumuli di grasso addominale profondo, estremamente pericoloso per la salute cardiovascolare.

Lo studio dei ricercatori svedesi dell'Università di Goteborg ha coinvolto oltre 600 giovani uomini tra i 18 e i 20 anni e rappresenta un'ulteriore conferma del fatto che i ragazzi in sovrappeso e obesi sono destinati con buona probabilità ad avere un elevato rischio cardiaco una volta raggiunta la mezza età.

In particolare il grasso addominale viscerale, preso in considerazione da Kindblom e colleghi, avvolge gli organi addominali ed è strettamente correlato all'insorgenza di diabete di tipo 2, ad alti livelli di pressione sanguigna e alle malattie cardiache.

Dallo studio emerge inoltre che anche il grasso addominale superficiale, posto immediatamente al di sotto della pelle, è più abbondante nei giovani adulti che sono ingrassati molto nella fase adolescenziale.

Non bisogna dimenticare che questo tipo di grasso addominale è meno pericoloso di quello profondo, ma è comunque dannoso per la salute.

“Anche se i dati di questo studio non lo dimostrano con certezza, si può ipotizzare che importanti cambiamenti nell'indice di massa corporea da adolescenti vanno ad influenzare il rischio cardiovascolare nelle successive fasi della vita” affermano gli autori.

Fonte:

Kindblom JM, Lorentzon M, Hellqvist A, Lönn L, Brandberg J, Nilsson S, Norjavaara E, Ohlsson C. BMI changes during childhood and adolescence as predictors of amount of adult subcutaneous and visceral adipose tissue in men: the GOOD Study Diabetes. 2009 Apr;58(4):867-74.

□