

STILE DI VITA

DIMAGRIRE NEI PUNTI GIUSTI: SE CERCHI BELLEZZA TROVI ANCHE SALUTE



La “prova costume” si fa sempre più vicina e il desiderio di perdere qualche chilo inizia ad accomunare tantissime persone. Per molti l’obiettivo non è solo dimagrire, ma dimagrire nei punti giusti, eliminando il grasso dalle zone del corpo in cui esso è maggiormente concentrato. Fortunatamente questa motivazione, che nasce da un desiderio estetico, fa anche molto bene alla salute.

La distribuzione del grasso corporeo

Maniglie dell’amore, “pancetta” e cuscinetti sono le prove più evidenti di come il grasso tenda spesso a localizzarsi in alcune aree specifiche del corpo, che diventano dei veri e propri serbatoi preferenziali per l’accumulo dei grassi in eccesso. Ma come l’esperienza spesso insegna, i “punti critici” possono essere diversi da individuo a individuo o cambiare addirittura nel corso della vita, in quanto **la distribuzione del grasso corporeo (adipe) è fortemente influenzata dai livelli degli ormoni presenti nell’organismo**. In entrambi i sessi sono presenti sia il testosterone, ormone maschile per eccellenza, sia l’estrogeno, ormone tipicamente femminile, in un rapporto percentuale che varia da soggetto a soggetto. Alti livelli di testosterone si associano all’accumulo di tessuto adiposo soprattutto nell’addome al di sopra dell’ombelico (oltre che nel viso, nel collo e nelle spalle) dando origine alla cosiddetta obesità androide o a “mela”. Al contrario, un’elevata concentrazione di estrogeni fa sì che il grasso si localizzi soprattutto a livello delle anche, delle natiche, delle cosce e dell’addome sotto l’ombelico, generando l’obesità ginoide o a “pera”. Quando si aumenta di peso, si tende ad alimentare la conformazione a cui si è predisposti, portando il corpo ad assumere una forma “innaturale” e poco piacevole alla vista.

I rischi per la salute

L’adipe localizzato non è solo un problema estetico ma anche e prima di tutto di salute. **Dal punto di vista medico il grasso più dannoso per la salute è quello addominale che spesso è correlato alla presenza**

di grasso viscerale. Il grasso a livello dell'addome, infatti, non si deposita solo nei tessuti sottocutanei del ventre, ma può anche concentrarsi all'interno della cavità addominale e accumularsi tra gli organi interni e il tronco. Secondo una ricerca della ESC (*European Society of Cardiology*), il grasso addominale è associato a un **elevato rischio di mortalità e a una maggiore possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari e altre gravi patologie**, come **diabete mellito**, iperglicemia, **osteoporosi** e **ipertrigliceridemia**. Sebbene esistano dei casi di persone normopeso con un girovita abbondante, l'accumulo di adipe localizzato si verifica con più frequenza nei soggetti sovrappeso o obesi. La prima soluzione per non mettere a rischio la propria salute è quella di mantenere nel corso degli anni un peso nella norma. Se invece si è ingrassati durante l'età evolutiva e ci si trova sovrappeso o obesi da giovani adulti, è importante fare il possibile per acquistare un peso normale.

Tornare al peso ideale con un corretto stile di vita

È chiaro che un dimagrimento efficace non può prescindere dal principio del **bilancio calorico: per perdere peso occorre necessariamente diminuire le calorie introdotte con l'alimentazione e aumentare quelle consumate col movimento e l'attività fisica**. Per decidere qual è la dieta più adatta a voi è bene che vi affidiate sempre a degli specialisti, evitando di "auto prescrivervi" digiuni forzati o diete eccessivamente ipocaloriche che rischiano di essere tanto controproducenti quanto dannose per la salute. Tuttavia quando si segue una dieta dimagrante, anche corretta dal punto di vista quantitativo e qualitativo, **l'organismo tende fisiologicamente a utilizzare il grasso in maniera uniforme**. Come se non bastasse, il **corpo inizia a dimagrire proprio dove l'adipe è meno spesso**, tipicamente dal petto in su, come dice la classica frase "sei dimagrito, si vede dal viso", che quindi non è solo un luogo comune ma ha un fondamento scientifico! La sfida per il mondo del fitness è quello di ottenere un dimagrimento mirato, influenzando, attraverso la stimolazione dei muscoli, sulla scelta del grasso da bruciare.

Si può scegliere in quali punti dimagrire?

Il dimagrimento localizzato (in inglese *Spot reduction*) è stato per lungo tempo (e per certi versi lo è ancora) un **"terreno di scontro"** che ha visto scienziati, medici dello sport e personal trainer dividersi tra chi ne difendeva l'esistenza e chi invece no. Una ricerca pubblicata nel 2006 sull'*American Journal of Physiology* è arrivata a scagliare un'importante pietra a favore della Spot reduction, ottenendo dei **risultati che sembrano dimostrare che il dimagrimento localizzato sia possibile**, sebbene in quale misura sia ancora da valutare. Nello studio danese i ricercatori hanno fatto eseguire a dei soggetti delle estensioni su una gamba con un peso leggero per 30 minuti consecutivamente, lasciando invece l'altra gamba a riposo. Dopo aver fatto le dovute misurazioni, gli scienziati hanno scoperto che **le cellule adipose (o adipociti) intorno ai muscoli della gamba esercitata rilasciavano più acidi grassi nel sangue (lipolisi) rispetto ai muscoli della gamba a riposo**: in altre parole la parte del colpo "presa di mira" con l'allenamento si era "attivata" per fornire maggiori quantità di acidi grassi a scopo energetico. Per questo motivo molti personal trainer ritengono che con degli esercizi specifici si può favorire la perdita di grasso in particolari regioni corporee smobilitando il grasso in eccesso.

Dimagrimento mirato, parte di una strategia generale

Un dimagrimento corretto dovrà fare parte di una strategia generale che potrà prevedere:

- **Esercizi mirati:** vanno stabiliti da un personal trainer (o medico dello sport) e praticati con costanza e regolarità per ridurre il grasso di particolari zone del corpo.
- **Attività aerobica:** svolta per almeno 40 minuti 3 volte alla settimana, con un'**intensità moderata**, favorisce il dimagrimento generalizzato, condizione necessaria ma non sufficiente per dimagrire nei punti giusti.
- **Corretto apporto nutrizionale:** un consumo giornaliero bilanciato che apporti calorie in percentuale **equilibrata tra i macronutrienti** (di cui da **carboidrati** 58%, da **proteine** 16%, da **grassi** 26%) e di micronutrienti (**vitamine**, minerali ecc.) permette di guadagnare salute.

- **Proteine, vitamine e minerali:** la dieta deve essere variata, senza dimenticare di assumere quotidianamente alimenti importanti, come 3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno per avere il giusto apporto di vitamine e minerali, e 200 ml di latte o un vasetto di yogurt o 20g di Grana Padano DOP (che di latte è un concentrato) per avere una buona [massa ossea e muscolare](#) .
- **Dieta ipocalorica:** possibilmente decisa da uno specialista, deve tener conto del proprio [bilancio calorico](#) e prevedere una percentuale di riduzione delle calorie introdotte ed una di calorie consumate.
- **Stile di vita attivo:** in aggiunta all'[attività aerobica](#) e al fitness, è bene sfruttare ogni occasione per fare movimento (andare a lavoro a piedi, usare le scale, ecc.) per fare dell'attività fisica una sana abitudine.
- **Determinazione e costanza:** dimagrire correttamente è possibile, ma richiede impegno, dedizione, pazienza e continuità.