

di **NICOLA SORRENTINO**



■ La maggior parte degli italiani prima o poi si mette a dieta, tentando di rimodellare il corpo nella speranza di far sparire pancia e curve troppo prospere. Cosa c'è di vero in questa psicosi collettiva? Come calcolo il mio peso giusto? Come faccio a stabilire se sono in sovrappeso?

La semplice prova dello specchio non è affidabile. Ognuno ha una percezione diversa del proprio fisico, condizionata spesso da fattori d'or-

Dimmi come e dove ingrassassi e ti dirò chi sei

dine psicologico, gusti o modelli culturali. Sono tante le variabili da considerare quando si parla di peso ideale. Struttura ossea, muscolatura, quantità di massa magra sono caratteristiche individuali, che non consentono una definizione di peso ideale identico per tutti. Un culturista, ad esempio, potrebbe essere definito grasso sulla base del peso registrato dalla bilancia, ma non lo è se si considera che i suoi chili sono da ascrivere essenzialmente alla muscolatu-

ra, cioè alla cosiddetta massa magra. Diverso è il discorso invece quando i chili in più dipendono da un aumento del tessuto adiposo, un deposito che si pensava fosse inerme e innocuo, ma che oggi la ricerca ha scoperto essere attivo protagonista nello sviluppo delle malattie cronico degenerative, soprattutto quando localizzato a livello addominale. Per questo non è solo importante quanto grasso abbiamo, ma anche dove lo mettiamo.

Il grasso addominale è la

parte di tessuto adiposo concentrata all'interno della nostra pancia e distribuita tra gli organi interni e il tronco. È questo il grasso più pericoloso: può causare ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, turbare la qualità del sonno, predisporre all'aumento del colesterolo e dei trigliceridi. La misurazione della circonferenza vita è un dato che può aiutarci a stimare l'accumulo di grasso addominale. Quando, all'altezza dell'ombelico, supera gli 88 centimetri

nelle donne e i 102 negli uomini, dobbiamo preoccuparci.

Distinguiamo due tipi di conformazioni: una a pera con grasso su fianchi, glutei e cosce (tipo ginoide), una a mela con grasso localizzato su vita e addome (tipo androide). Il tipo androide dovrebbe evitare tutti gli alimenti che giunti nell'intestino fermentano e producono gas creando tensione a livello addominale. Invece il tipo ginoide, le donne in modo particolare, dovrebbe ridurre al massimo il consumo di sale,

sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica. Ridurre i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extra vergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Aumentare gli alimenti ricchi di potassio che stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso e quelli ricchi di bioflavonoidi, vitamine del gruppo P che esplicano un'azione capillare protettiva e antiedematosa, soprattutto negli arti inferiori. Entrambi i tipi devono bere almeno otto bicchieri d'acqua al dì.