



# *A volte lo specchio inganna. E non ti fa vedere il vero nemico: il grasso nascosto*

DI MANUELA PORTA

*Ci preoccupiamo dei rotolini sui fianchi, ma è la massa adiposa viscerale la più pericolosa. Si annida tra i nostri organi e causa diverse malattie.*

*Scopri come riconoscerla e come sconfiggerla*

**F**inalmente arriva il giorno in cui ci sentiamo in diritto di urlare ai quattro venti vittoria sul sovrappeso. I cuscinetti intorno a cosce, glutei e girovita sono scomparsi. Ma là dove l'occhio non arriva, tra gli organi interni all'addome, intorno all'intestino, nel fegato e nelle arterie può esserci una subdola massa adiposa. Già, perché esiste un grasso ben più pericoloso per la salute che si accumula dentro di noi. Come vincerlo? Il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, nel suo ultimo libro *Grassi dentro* (Mondadori) affronta questo tema cruciale seppur poco conosciuto. Le statistiche segnalano che sono ben sei milioni gli italiani apparentemente in forma che nascondono un accumulo adiposo viscerale potenzialmente molto più dannoso di un rotolino sui fianchi. Ecco dunque come riconoscerlo e come combatterlo. ►

## Che cos'è il grasso viscerale?

Il grasso intraddominale è la parte di tessuto adiposo concentrata all'interno della cavità addominale e distribuita tra gli organi interni, fegato, pancreas, intestino. Si differenzia da quello sottocutaneo, concentrato nell'ipoderma (lo strato più profondo della cute), e da quello intramuscolare, che sta tra le fibre dei muscoli. Si tratta di un grasso insidioso: chi tende a questi accumuli va incontro a ipertensione arteriosa e il rischio di sviluppare diabete di tipo II aumenta di 4-5 volte rispetto alle persone normopeso. Non solo: il grasso viscerale predispone all'aumento di colesterolo e trigliceridi nel sangue, espone al rischio di malattie cardiache e vascolari a squilibri metabolici, esattamente come può accadere agli individui obesi.

Ma se è nascosto, come facciamo a riconoscerlo? L'eccesso di grasso addominale è in diretto rapporto con il girovita. In particolare, il rischio cardiovascolare diventa clinicamente rilevante quando si raggiungono i valori soglia di 94 cm di circonferenza a livello ombelicale nell'uomo e 80 cm nella donna. Se lo vuoi misurare, fallo di mattina, appena sveglia, in fase di espirazione senza contrarre gli addominali. Un altro parametro è il rapporto tra girovita e fianchi. Dividi il primo per il secondo: se il risultato supera il valore 0,85 per le donne e 0,90 per gli uomini il rischio di complicanze metaboliche è dietro l'angolo.

## Come influisce sugli ormoni?

Non dimentichiamo che le cellule di grasso sono biologicamente attive, poiché secernono decine di ormoni e altre sostanze chimiche che influiscono su quasi tutti i sistemi vitali e gli organi del corpo. Quando il livello adiposo è normale, ormoni e sostanze chimiche aiutano a mantenerci in buona salute attenuando la sensazione di appetito e aiutandoci a bruciare i grassi immagazzinati. Quando il livello è eccessivo, si determina una sovrapproduzione di alcune molecole, come leptina e cortisolo, che alterano la sensibilità all'insulina, la pressione arteriosa e la coagulazione del sangue, creando uno stato di infiammazione cronica nell'organismo, che predispone allo sviluppo di malattie gravi.



## I fattori di rischio

Perché il grasso, nel nostro corpo, va a depositarsi in una zona o in un'altra? Ci sono diversi fattori che influenzano questo aspetto. Ecco i principali:

- Il genere: gli uomini sono più soggetti ad accumulare grasso viscerale rispetto alle donne, almeno finché queste non entrano in menopausa.
- Letà: invecchiando diminuisce il grasso sottocutaneo e aumenta quello nella cavità addominale, con un conseguente incremento della circonferenza della vita.
- Lo stress: incidendo sulla produzione di cortisolo, ha un effetto negativo sul metabolismo di zuccheri e lipidi.
- La gravidanza: dopo il parto si assiste a un aumento del grasso addominale e dell'adiposità nella zona centrale.
- Letnia: per esempio, le popolazioni asiatiche e iberiche tendono ad accumulare più grasso viscerale degli europei. Gli africani meno.

## Sconfiggere il "grasso interno" in quattro mosse

### 1. CURA L'INTESTINO

Coliti, pancia gonfia, stipsi, colon irritabile sono tutti sintomi di problemi a livello intestinale che possono essere connessi all'accumulo di grasso viscerale. Mantenere in salute l'intestino è fondamentale. Da un lato perché, essendo l'organo strettamente correlato al cervello, influisce sui livelli di stress. Dall'altro perché dal benessere della microflora batterica che popola l'intestino dipende anche la salute del nostro sistema immunitario. Se la flora batterica intestinale si altera, l'attività di fermentazione si modifica incidendo sul

metabolismo di grassi e zuccheri. Nelle persone obese, per esempio, sono presenti batteri intestinali che facilitano l'assorbimento dei nutrienti, ostacolando il dimagrimento. Ed è qui che entra in gioco la potente azione dei probiotici (fermenti lattici), microorganismi vivi, efficaci nel contrastare batteri patogeni intestinali e diversi disturbi conseguenti. Li puoi trovare negli alimenti fermentati (yogurt, crauti, miso) o sotto forma di integratori alimentari.

### 2. DEPURA IL FEGATO

Il fegato è l'organo che ci aiuta a disintossicarci da additivi alimentari, tossine e inquinanti. Partecipa alla digestione e all'assimilazione dei grassi e delle proteine. E sintetizza circa il 90 per cento del colesterolo buono, fondamentale per tenere in vita le cellule. Se sovraccaricato di lavoro per colpa di un'alimentazione scorretta, rischia di accumulare lipidi, producendo molecole "cattive", causa di un costante e pericoloso livello di infiammazione. È in questo caso che si parla di "fegato grasso". In Italia si calcola che circa il 20 per cento della popolazione soffra di questa patologia, ma la percentuale sale rapidamente dopo i 40 anni, arrivando a oltre il 60 per cento negli ultrasessantenni, e rappresenta un segnale d'allarme che dimostra come il nostro organismo cerchi di parare i colpi causati da un stile di vita scorretto. Come combatterlo? Riducendo (o meglio eliminando) i grassi saturi (burro, strutto, lardo, insaccati) nella propria alimentazione. Occhio anche al fruttosio (frutta, ma anche mais e prodotti dolciari industriali): in dosi elevate favorisce l'insulinoreistenza e l'infiammazione del ►

vegano. E all'alcol: circa la metà di tutte le morti per cirrosi epatica è dovuta all'alcol.

### 3. PRATICA ATTIVITÀ FISICA COSTANTE

Praticare attività fisica conta quanto alimentarsi correttamente, la sedentarietà è il quarto più importante fattore di rischio a livello mondiale. Bastano 30 minuti al giorno di attività aerobica 5 giorni su 7. La camminata quotidiana, un percorso in bicicletta, il passaggio in palestra devono diventare una piacevole abitudine.

### 4. RISPETTA L'EQUILIBRIO ALIMENTARE

Quando le sostanze che introduciamo non sono in equilibrio, tutto il nostro corpo (e per molti versi anche la nostra mente) è in disordine, il che lo espone al rischio di ammalarsi e di guarire con più difficoltà. Il binomio alimentazione-salute si regge sulla costanza nel seguire per la vita una modello alimentare. Scegliamo con attenzione gli alimenti sempre sani, ma gustosi.

La prima regola per evitare l'accumulo di grasso viscerale è mantenere un equilibrio tra l'apporto di calorie e il loro consumo tramite attività fisica. Inoltre, bisogna seguire la norma della sana alimentazione, riducendo il più possibile zuccheri, dolci, alcol e farine raffinate e prediligendo cereali integrali (ma con moderazione, perché provocano picchi glicemici) accompagnati da una piccola porzione di un alimento proteico (legumi, pesce) o da verdure. Per ogni pasto i grassi alimentari non dovrebbero superare il 25-30 per cento delle calorie totali. Occhio, quindi, a non esagerare con burro, strutto, lardo, carni, prodotti caseari e tutti i grassi saturi di origine animale. Per condire, solo olio extravergine di oliva a crudo. ■

### Il libro

In *Grassi dentro* (Mondadori, 16,90 euro) il professor Nicola Sorrentino ci aiuta a riconoscere il grasso viscerale e a combatterlo con una dieta *ad hoc*. Per curare l'intestino, depurare il fegato, disintossicarsi. Con tanti consigli per mangiare in modo sano e fare l'attività fisica più adatta a ciascuno.



## UN WEEKEND DI DIETA SALVA-PANCIA

Prima di iniziare qualsiasi dieta, ricordiamo sempre che l'acqua è un alleato fondamentale. Con circa 2 litri al giorno (almeno 10 bicchieri distribuiti durante la giornata) disintossichiamo il nostro organismo, garantendo una buona idratazione e una corretta integrazione di sali minerali. Inoltre, due bicchieri prima dei pasti possono accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, mitigando il senso della fame e allontanandoci da altre bibite zuccherine. È importantissimo anche prediligere i cibi ricchi di acqua, come frutta e verdura.

### VENERDI

**Prima colazione:** 1 caffè o 1 tè con dolcificante. 1 bicchiere di latte magro o di soia o 1 yogurt magro. 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

**Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi. Oppure 1 porzione di frutta secca (3 noci o 15 pistacchi o 10 mandorle).

**Pranzo:** 1 piatto di insalata mista con tonno al naturale.

**Merenda:** 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca.

**Cena: Gnocchetti con vellutata di melanzane**

• **Ingredienti per 2 persone:** 200 g di gnocchetti, 2 melanzane, 20 pomodorini da sugo, 12 olive nere denocciolate, basilico, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

• **Esecuzione:** lavate e tagliate a metà i pomodorini, riducete in tocchetti le melanzane, e fate cuocere per circa 15 minuti in padella antiaderente. Aggiungete le olive, il basilico, l'aglio e terminate la cottura. Eliminate l'aglio e frullate tutto. Scolate la pasta al dente, conditela con la vellutata, il peperoncino e l'olio.

**Dopocena:** 1 frutto a piacere oppure 1 quadratino di cioccolato fondente.

### SABATO

**Prima colazione:** 1 caffè o 1 tè con dolcificante. 1 bicchiere di latte magro o di soia o 1 yogurt magro. 30 g di cereali integrali oppure 2 fette



biscottate.

**Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi. O 1 porzione di frutta secca.

**Pranzo:** 1 piatto di verdure miste alla griglia.

**Merenda:** 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca.

**Cena: Riso**

**venere con fagioli e verdure**

• **Ingredienti**

**per 2 persone:** 100 g di riso venere, 100 g di fagioli cannellini in scatola, 200 g di cavolo cappuccio, 100 g di cimette di cavolfiore, 500 g di bietole, 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano, prezzemolo, 4 cucchiaini di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

• **Esecuzione:** fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di coccio, con l'olio, mezzo



bicchiere d'acqua,

la salsa di

pomodoro e

mescolate

bene. Unite il

cavolo cappuccio,

le cimette di cavolfiore, le bietole, tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l'acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz'ora. Lessate il riso a parte e con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete il riso scolato al dente, sale, pepe e mescolate e decorate con la verdura rimasta.

**Dopocena:** 1 frutto a piacere oppure 1 quadratino di cioccolato fondente.

### DOMENICA

**Prima colazione:** 1 caffè o 1 tè con dolcificante. 1 bicchiere

di latte magro o di soia o 1 yogurt magro. 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate.

**Metà mattina:** 1 spremuta di agrumi oppure 1 porzione di frutta secca.

**Pranzo:** 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio) con poco olio.

**Merenda:** 1 yogurt magro oppure 1 porzione di frutta secca.

**Cena:** Verdure miste con salsa a piacere.

**Polpette di spada agli agrumi**

• **Ingredienti per 2 persone:** 300 g di pesce spada pulito, 1 cetriolo, 2 limoni con foglie, ½ arancia, 160 g di insalata valeriana, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.

• **Esecuzione:** pulite il cetriolo e riducetelo a tocchetti. Tritate il pesce spada e preparate due polpette piuttosto schiacciate, che racchiuderete fra due foglie di limone. Rosolate a fuoco moderato le polpette in padella antiaderente con l'olio e il succo di mezzo limone. Insaporite con un pizzico di sale e una manciata di pepe. Irrorate con il succo dell'altro mezzo limone e d'arancia. Spegnete non appena il fondo di cottura si sarà ristretto. Lavate la valeriana e sistematele sul piatto di portata con il cetriolo a tocchetti e un limone pelato. Condite con sale, pepe e il sughetto del pesce spada che avrete privato delle foglie di limone e servite.

**Dopocena:** 1 frutto a piacere oppure 1 quadratino di cioccolato fondente.

