

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Grasso addominale: perché si accumula e come possiamo ridurlo

divisionebusiness · Thursday, November 10th, 2022

“Ho tanti pazienti che quotidianamente mi dicono: “Si può togliere il grasso solo dalla pancia?”, oppure “Esiste una dieta apposita?”. La risposta ovviamente è no, ma un modo per eliminare il grasso in eccesso in un determinato punto certamente esiste”.

Con queste parole il dottor **Andrea Traverso**, **dietologo** a Genova di [iDoctors](#), introduce l'argomento legato all'annosa domanda su come **eliminare** il fastidioso, non solo dal punto di vista estetico, **grasso addominale**, analizzandone cause, rischi e possibilità di risoluzione del problema.

Che cos'è il tessuto adiposo?

Prima di entrare nello specifico, è utile una breve panoramica non solo sul significato di grasso addominale, ma a monte su quello di **tessuto adiposo**.

Presente in larga parte nella parte più interna della cute (ipoderma) e in altri distretti del torace (mesentere e mediastino), il tessuto adiposo è uno **strato di cellule dette adipociti**, la cui **funzione principale** è quella di **immagazzinare trigliceridi**, con lo scopo di utilizzarli come **riserva energetica** e come **isolamento termico**, sotto forma delle due sostanze che lo compongono: **glicerolo** e **acidi grassi**.

I **trigliceridi** costituiscono gran parte dei **grassi (o lipidi)** contenuti negli alimenti e la quasi totalità di quelli contenuti nelle cellule del tessuto adiposo sono **esogeni**, introdotti cioè dall'esterno **con l'alimentazione**. Possono però essere, seppur in minima parte, anche **endogeni**, cioè essere trasformati per **reazione chimica**, ad esempio da sostanze come il glucosio, senza quindi bisogno di assumerlo con alimenti (è per questo che si ingrassa non solo introducendo molti grassi ma anche ad esempio molti carboidrati).

Perché si accumula grasso sull'addome?

Dopo una panoramica su cosa sia il grasso corporeo, sulla sua funzione e sui punti dell'organismo nei quali generalmente si accumula, ci concentriamo ora sul **grasso addominale**.

Il grasso addominale può essere suddiviso in due tipologie:

- grasso **sottocutaneo**, generalmente esogeno, è situato al di là della parete muscolare, verso l'esterno, ed è quello “che dà” la classica pancia;

- grasso **viscerale**, o grasso intraddominale, che si trova invece tra gli organi interni, prima della parete muscolare, è generalmente **endogeno**, prodotto dallo stesso organismo per una funzione strutturale, per proteggere ad esempio gli organi interni. Tuttavia anche il suo aumento è influenzato da un'eccessiva alimentazione o dal poco movimento.

Quando si assume più cibo del dovuto o si fa poco movimento il tessuto adiposo “cresce di volume” facendo apparire il grasso in eccesso nei punti in cui ognuno lo accumula maggiormente. Due modalità di accumulo classiche di grasso sono quella **androide**, cioè tipico dell'uomo, che porta alla formazione del **grasso addominale**, e quella **ginoide**, tipico cioè della donna, che porta all'accumulo di grasso in zone quali **cosce o glutei**. Questa distinzione è tuttavia semplicistica: infatti tendenzialmente l'uomo è androide ed accumula grasso sull'addome a tutte le età, le donne invece fino alla menopausa tendono ad accumularlo altrove, ma successivamente, con il calo degli estrogeni, diventa anch'essa androide ed accumula anch'essa grasso sull'addome (anche se esistono delle donne con biotipo androide che a prescindere dagli ormoni accumulano grasso sulla pancia come gli uomini anche in giovane età).

Le **cause dell'accumulo** sono varie:

- aumento eccessivo alimenti e/o poca attività fisica;
- procedimenti di dislipidemia, problemi cioè legati al metabolismo dei grassi;
- alterazioni metaboliche genetiche;
- aumento dell'alcool;
- assunzione di alcuni farmaci, come i cortisonici;

L'accumulo di grasso addominale è **dannoso perché** responsabile di:

- malattie cardiovascolari e ipertensione;
- aumento dell'insulino-resistenza e quindi predisposizione al diabete di tipo 2;
- aumento della tendenza alla statosi epatica (detta anche “fegato grasso”, una condizione che porta ad un accumulo eccessivo di trigliceridi).

Si può ridurre il grasso addominale?

Ricollegandoci all'introduzione e alle domande tipiche dei pazienti, è corretto rispondere che **non esiste una dieta specifica** per ridurre il grasso addominale, ma **esiste una dieta fatta bene** che riduce il grasso in eccesso in generale, a seconda di dove questo è localizzato.

Generalmente le **fasi della terapia** sono due:

- la prima riguarda la **dietoterapia**: se si segue una **dieta corretta, personalizzata**, il grasso in eccesso andrà via dal punto in cui è accumulato: se accumulo sulla pancia (cioè sono un biotipo androide, o “a mela”) andrà via il grasso dalla pancia, se accumulo grasso sui fianchi (biotipo ginoide, o “a pera”) andrà via il grasso dai fianchi. La distrettualità avviene insomma automaticamente. Se invece si segue una dieta sbagliata, qualitativamente o quantitativamente, che anziché eliminare il grasso elimina massa magra, facendo deperire e non dimagrire, allora ovviamente quella dieta non funzionerà e il grasso localizzato non andrà via;
- la seconda fase, di rifinitura, si va a fare invece con una **terapia localizzata**: quando infatti nonostante una dieta corretta e personalizzata il grasso in eccesso da un determinato punto in cui si tende ad accumularlo non è diminuito abbastanza per via di una particolare conformazione fisica (ci sono ad esempio soggetti che pur essendo magri continuano ad avere del grasso

addominale), si può intervenire andando a residuare la distrettualità adiposa con delle terapie localizzate, atte a ridurre il grasso localizzato. Una di queste è ad esempio la **cavitazione**, un procedimento meccanico che si basa sulla **scissione dei trigliceridi grassi in acidi grassi e glicerolo**, che vengono poi rispettivamente riassorbiti e utilizzati come energia ed eliminato con le urine. Si effettua tramite un bombardamento di ultrasuoni localizzato, selettivo, utilizzato più che altro in medicina estetica.

Riassumendo, il primo approccio per **ridurre il grasso addominale** è dunque **alimentare**, o **farmacologico** (si aiuta con l'omega 3 o con qualcosa che aiuti il metabolismo), il secondo più **estetico**. Ma fare **il secondo senza il primo** ovviamente **non serve a niente**.

This entry was posted on Thursday, November 10th, 2022 at 6:00 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.