

Obeso o grasso?

Si può essere grassi senza avere alcun particolare aumento del rischio di mortalità? Certamente sì! Si può essere magri ed avere un rischio aumentato? Purtroppo sì!

L'obesità è quel eccesso di tessuto adiposo (grasso), che aumenta il rischio di contrarre diverse malattie, diabete in primo luogo, e di vedere ridotta la propria aspettanza di vita. Ma non tutti gli obesi sono a rischio, per cui sono solo... grassi! Vediamo di capirci meglio.

Ma sono dimagrito o ingrassato?

Quando si parla di dimagrire o ingrassare troppo spesso ci si riferisce solo al semplice peso del corpo misurato con una bilancia. Prima pesavo 70 Kg, ora 75 Kg. Sono ingrassato? Se ci hai dato dentro con salsicce e "divani" probabilmente sì, ma se hai fatto sei mesi di palestra tre volte la settimana sei sì aumentato di peso, ma di tessuto muscolare, non di tessuto adiposo. Anzi, questo è quasi sicuramente diminuito, per esempio da 20 Kg è passato a 17, quindi, dal punto di vista del grasso sei dimagrito!

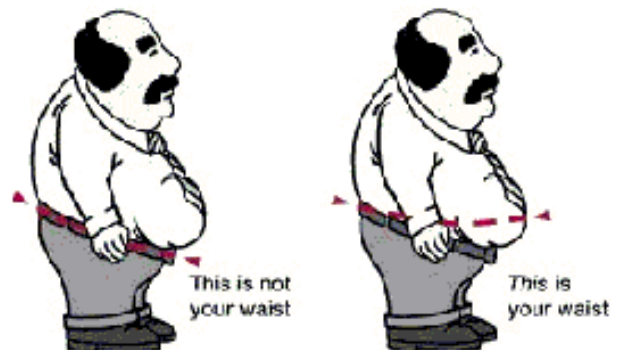


Prima pesavo 64 Kg e adesso 59. Sono dimagrita? Se hai sostituito merendine, bibite gasate, troppa pasta, carne e pane con frutta, verdura, pesce e prodotti integrali e un po' di attività fisica, quasi sicuramente sì e in maniera anche ottima; se hai fatto alcune saune e sudate e magari hai pure preso qualche farmaco particolare tanto per vedere l'ago della bilancia scendere sotto 60, sicuramente no. Non solo i tuoi 20 Kg di grasso sono ancora tutti lì, ma ti sei pure rinsecchita come una rana schiacciata sulla strada: pelle brutta, cellulite alle stelle e nervosa come un'istrice. Insomma hai drammaticamente ridotto il tuo tasso di salute.



C'è grasso e grasso!

Non tutto il grasso del corpo si comporta poi allo stesso modo per la salute. Quello presente sulle braccia, sul petto, sulle cosce non è particolarmente cattivo. È quasi inerte, ed in alcuni casi può essere addirittura protettivo. Il grasso a cui bisogna prestare attenzione è quello di pancia, che si misura con la circonferenza vita, presa facilmente con un metro da sarta (dalla bilancia al metro per misurare l'obesità. Chi l'avrebbe mai detto?). Tra l'altro non tutto il grasso di pancia è pericoloso, ma solo quello adesso ai visceri, quello, insomma, che circonda le budella, mentre quello che si trova sotto la pelle non da più di tanto fastidio, ma in questo caso la misura di questi tipi di grassi è difficile ed indaginoso.



Grasso o sedentario?

Pensate sia finita? Ebbene no! Anche se vi sembrerà incredibile, è molto più a rischio una persona magra sedentaria che una obesa ben allenata! Non solo più a rischio, ma MOLTO più a rischio! L'attività fisica cambia completamente, diciamo, la qualità del grasso, per cui questo risulta molto meno tossico. È per questo motivo che l'*American Society for Nutrition* ha inserito l'attività fisica tra le "raccomandazioni dietetiche".

Grasso o pregiudizio?

Più che il peso occorre controllare "cosa" si mangia, la pressione arteriosa, la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi, la usPCR, l'omocisteina, la circonferenza vita, rinunciare al fumo e, appunto, muoversi (e magari leggere buoni libri che sicuramente non guasta). Occorre soprattutto stare attenti a non cadere nel pregiudizio, per non fare una guerra agli obesi anziché all'obesità!

