

Grasso corporeo: come trasformarlo da “cattivo” a “buono”

Data: 9 agosto 2020 | Autore: Redazione



Il termine "grasso corporeo" è quasi sempre associato ai chili di troppo, localizzato in varie parti del corpo: tale associazione è però riduttiva.

Innanzitutto vediamo quanti tipi di grasso esistono in funzione della localizzazione, istologia e morfologia.

•F— öpraticamente il tessuto adiposo può essere:

-Sottocutaneo: ovvero il grasso che vediamo;

-Viscerale: tessuto adiposo interno, al di sotto della muscolatura addominale. È il più pericoloso;

-Intramuscolare: è localizzato all'interno del muscolo, il quale si deposita come conseguenza dell'insulino-resistenza.

Fino alla fine dello sviluppo puberale, l'aumento della massa adiposa è determinato da fenomeni di iperplasia degli adipociti. Questo è legato alle dimensioni delle cellule adipose, che raggiunta una dimensione critica (ipertrofia) stimolano la formazione di nuovi adipociti dagli adipoblasti (iperplasia). Il numero delle cellule adipose non può più diminuire, neanche con il dimagrimento, venendosi così a determinare una resistenza al calo ponderale. Il grasso iperplasico è quindi più resistente di quello ipertrofico.

Nell'adulto, il principale meccanismo di perdita di massa grassa sta nella riduzione di volume e, non

di numero, dei singoli adipociti.

—7FöÆöv–6 ÖVçFP, il grasso può essere:

-Grasso bianco o "cattivo" (WAT): è la riserva energetica di trigliceridi e produttore di adipochine proinfiammatorie. Se è localizzato in sede addominale, causa insulinoresistenza;

-Grasso bruno o "buono" (BAT): è costituito da cellule piccole e ricche di mitocondri. Ha funzione termogenica per la presenza della proteina disaccoppiata;

-Intermedio: l'esercizio fisico permette di trasformare gli adipociti bianchi con le caratteristiche del BAT in WAT.

Il grasso bianco costituisce la maggior parte del grasso anatomico, aumenta con l'età ed è pertanto dannoso per la salute.

Il grasso bruno, differentemente, svolge un ruolo fondamentale per il benessere fisico poiché permette di bruciare calorie: utilizza i nutrienti a scopo puramente energetico, ovvero trasforma i nutrienti in calore.

La composizione corporea del nostro organismo è differente in base alle stagioni: in inverno aumenta il grasso bruno, poiché aumenta il dispendio energetico per produrre calore.

Perchè anche in questo caso è fondamentale fare attività fisica?

Con l'attività fisica si trasforma il grasso bianco in grasso bruno: più si ha grasso bruno e più si è magri, poiché questa consuma i nutrienti trasformandoli in calore. Morfologicamente, cioè sulla base della distribuzione del tessuto adiposo, si riconoscono 2 tipi di obesità:

-Androide: è tipicamente maschile, localizzata in sede addominale. È definita a "mela";

-Ginoide: è tipicamente femminile, localizzata in sede gluteo-femorale. È definita a "pera".

L'obesità ginoide non rappresenta un rischio per la salute, a differenza di quella androide, i cui dati di diverse ricerche scientifiche hanno identificato essere un fattore di rischio per coronopatia, ipertensione, ictus, diabete. Si ritiene l'obesità di tipo androide sia ancora più importante dell'adiposità totale. I soggetti maggiormente esposti possono essere identificati attraverso le misure della circonferenza della vita e dei fianchi.

Un rapporto tra circonferenza della vita e dei fianchi superiore a 94 cm per l'uomo e a 80 cm per la donna indica un rischio più elevato.

La circonferenza della vita deve essere misurata in una linea che deve essere posta tra l'arco costale inferiore e la spina iliaca antero-superiore.

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia