

# 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. **Tipograficamente** 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 iperplastico 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. **Istologicamente**, 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 disaccoppiate;

**-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, diversamente, 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.

### ***Perché 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 circonferenza dei fianchi superiore a 0,80 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**