# IL DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO: SOGNO O REALTÀ?

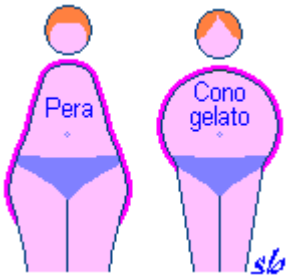
Testo e disegni di Stelvio Beraldo



## ASPETTI DELL'OBESITÀ

I figli di genitori obesi hanno forti probabilità di divenire anche essi obesi. Si passa dal 40% se un solo genitore è obeso per arrivare anche all'80% se lo sono entrambi. Le femmine presentano anche lo svantaggio, in termini di probabilità, di diventarlo nel doppio dei casi rispetto ai maschi.
L'aumento del grasso sottocutaneo presenta essenzialmente due varianti:
- **OBESITÀ IPERTROFICA**: dovuta all'aumento in grandezza degli adipociti (cellule di grasso). È il tipo di obesità che nel tempo può portare a incrementi di peso di 10-15 kg oltre la norma.
Questo tipo di obesità appartiene maggiormente al sesso maschile. Oltre al vantaggio che il grasso si distribuisce in maniera uniforme su tutte le regioni del corpo è anche più facile che possa essere eliminato con una dieta opportuna.
- **OBESITÀ IPERPLASTICA**: dovuta all'aumento numerico delle cellule adipose. Questo aumento può avvenire nelle varie fasi dell'accrescimento umano fino alla pubertà. Può avvenire anche nella fase intrauterina.
È il tipo di obesità che può portare a notevoli incrementi ponderali. Appartiene maggiormente al sesso femminile e tende a collocarsi su alcune regioni del corpo preferenziali.
Questo tipo di obesità, in relazione alla modalità con cui il grasso si distribuisce e modifica l'estetica del corpo, viene definita (Figura):
- **OBESITÀ A "PERA" (ginoide)**: presente nella maggioranza dei casi (circa il 96-97%), deriva dalle funzioni delle ghiandole endocrine (diencefalo-ipofisiaria). È il tipo di obesità ereditaria e può essere fatta risalire agli albori della presenza umana sulla terra dove questa tipologia era indispensabile a garantire la procreazione e la sopravvivenza della madre e del nascituro. La distribuzione del grasso avviene soprattutto sui fianchi, glutei e arti inferiori. L'adipe si presenza particolarmente flaccido unito ad un pallore della cute.

- **OBESITÀ A "CONO GELATO" (androide)**: deriva generalmente dalla disfunzione delle ghiandole surrenali. La distribuzione del grasso avviene soprattutto sul tronco, nuca, collo e viso.




**Principali tipi di obesità femminile**

Sul numero e sul volume degli adipociti agiscono anche gli ormoni steroidei. Il testosterone tende a ridurne il numero mentre gli estrogeni tendono ad aumentarne sia il numero che il volume, in particolare questi ultimi, nella regione inferiore del corpo. Nella regione superiore del corpo, invece, l'aumento di volume degli adipociti è dovuto all'azione del cortisolo.

## COME FUNZIONANO I MEZZI E I METODI PER DIMAGRIRE

### LA DIETA

Quando si attua una dieta dimagrante, anche corretta dal punto di vista quantitativo e qualitativo, è necessario tenere presenti alcuni processi fisiologici che vengono attivati:
1- Quando si dimagrisce il grasso viene utilizzato in maniera uniforme da tutto il corpo. Oltretutto il corpo comincia a dimagrire proprio dove il grasso è meno spesso, quindi dal petto in su. Seguono la pancia, i fianchi e, infine, le cosce e le gambe. Quindi non è detto che il grasso cominci a diminuire per primo dove risulta più abbondante e più spesso. Inoltre gli ormoni "bruciagrassi" adrenalina e noradrenalina sembrano privilegiare il grasso depositato sull'addome (tipico dei maschi) rispetto a quello presente sui glutei e sulle cosce (tipico delle femmine).
Esiste un meccanismo, detto di "ridistribuzione", per cui se si perde troppo grasso in una certa regione del corpo è lo stesso organismo a riportarcelo dopo averlo prelevato da un'altra parte. Questo è uno dei motivi della comparsa di "pelle flaccida", situazione che tenderà poi a normalizzarsi dopo qualche mese di mantenimento del peso acquisito in quanto si realizza un rimodellamento estetico. Il trasferimento del grasso da una regione all'altra del corpo avviene attraverso la cosiddetta "migrazione".
2- La perdita di peso iniziale risulta apparentemente notevole, infatti si perdono essenzialmente liquidi a causa del minor apporto glicidico che porta ad eliminazione di acqua (questo perché esiste un rapporto cellulare di 2.8:1 di equilibrio tra glicidi ed acqua corporea). Lo stesso vale per il sale che trattiene acqua per circa 70 volte il suo peso (i 15-20 gr. di sodio introdotti di solito giornalmente trattengono da 1 a 1.5 litri di acqua). Solo in seguito il dimagrimento è reale e a carico del grasso sottocutaneo.

3- Dopo qualche tempo si innesca un meccanismo difensivo, detto di "risparmio", che comporta un consumo calorico nettamente inferiore (anche di oltre il 20%) per sostenere il metabolismo basale. Si realizza anche un minor consumo calorico a parità di lavoro svolto ed una maggiore assimilazione del cibo ingerito. Più la dieta è drastica più il meccanismo del "risparmio" si accentua.
4- Il consumo del grasso sottocutaneo porta alla formazione dei corpi chetonici (acidi derivati dall'acido acetoacetico) che tendono ad innalzare l'acidità del sangue, acidità che può sommarsi a quella derivante dall'attività fisica. Questa situazione può essere parzialmente contrastata con un giusto apporto di glicidi e di alimenti alcalini (specialmente frutta e verdura).



- **L'ATTIVITÀ FISICA**

Sicuramente utile se unita ad una dieta dimagrante bilanciata, comporta i seguenti effetti:
1- La scelta del grasso da "bruciare" non segue un percorso legato necessariamente ai muscoli impegnati ma schemi geneticamente predeterminati in ciascun soggetto. Ad esempio può succedere che un lavoro sui muscoli addominali utilizzi il grasso delle cosce e viceversa.
2- Determina nel tempo un aumento del tono muscolare (leggera e permanente tensione dei muscoli anche in stato di riposo). Questo fatto si evidenzia esteticamente con un aspetto più "sodo" in quanto le varie regioni del corpo risultano più "sollevate" e "retratte" (es.: addome meno prominente e glutei meno cadenti). Il grasso sottocutaneo rimane invariato.
3- L'aumento delle masse muscolari comporta un maggiore consumo di ossigeno a riposo, quindi anche maggiore metabolismo e, quindi, consumo calorico nelle 24 ore.
4- Innalza il metabolismo basale e lo mantiene elevato per diverse ore dopo aver terminato l'allenamento. Quindi un consumo calorico aggiuntivo alla stessa attività fisica.

Specialmente nelle donne può presentarsi la **CELLULITE** dovuta alle cellule adipose che aumentano di volume e trattengono liquidi. Il metabolismo tra gli spazi intercellulari (microcircolazione sanguigna e linfatica periferica) procede con difficoltà. Quindi è necessario migliorare il drenaggio dei liquidi per evitare una stasi idrica e un processo infiammatorio locale.
Pertanto l'attività fisica deve essere impostata con alcuni accorgimenti:
- L'attività aerobica (di durata) è la più indicata in quanto favorisce la circolazione sanguigna periferica e in particolare la microcircolazione a livello tessutale e cellulare delle regioni muscolari impegnate. Inoltre le fibre muscolari a contrazione lenta tendono a specializzarsi nella migliore utilizzazione degli acidi grassi.
L'intensità ideale è quella regolata tra il 60-70% della propria massima frequenza cardiaca (numero di pulsazioni al minuto). La massima frequenza cardiaca è data dalla formula: 220 - età anagrafica. L'intensità di lavoro che non va comunque oltrepassata è quella che permette di dialogare con un partner senza affanno.
- L'attività anaerobica (forza e tono muscolare) è meno indicata in quanto già al 40% della massima tensione muscolare si ha una costrizione dei vasi sanguigni dei muscoli impegnati. Se si decide di attuarla è opportuno seguire un programma che non ostacoli un ricambio ottimale a livello cellulare e limiti anche la formazione di acido lattico.
Questo è possibile:
- usando pesi di bassa entità (che permettano l'esecuzione di almeno 25 ripetizioni in una serie)
- eseguendo ogni ripetizione con ritmo fluente e controllato senza pause che mantengono i muscoli in tensione isometrica
- portando le serie a esaurimento non esasperato
- attuando recuperi completi tra una serie e l'altra (mediamente 3 minuti) e tra un allenamento e l'altro (mediamente 2 giorni).

Vedi anche:
**In forma per l'estate. Dieta ed esercizi per eliminare il grasso superfluo e tonificare i muscoli**

## I "BRUCIAGRASSI"

Nel pensare comune come anche nei messaggi pubblicitari ci sono delle strategie o dei prodotti che sembrano promettere dei veri e propri miracoli nel dimagrimento generale e in quello localizzato.
La realtà è molto diversa in quanto:
1- Diuretici, sauna e lassativi fanno solo perdere momentaneamente acqua e sali minerali (sodio, potassio e cloro). I rischi possono essere delle disfunzioni cellulari, nervosismo, crampi muscolari e perdita di efficienza fisica.
2- Massaggi e idromassaggio possono solo aiutare nel recupero dalla fatica muscolare (smaltimento delle tossine) ma non intaccano le riserve di grasso sottocutaneo se non in maniera insignificante (il meccanismo di sudorazione comporta un minimo dispendio calorico). L'unico che consuma calorie e può dimagrire è solo chi esegue i massaggi.

3- Le fasce sintetiche non fanno evaporare il sudore e, quindi, accumulando liquidi tra pelle e fascia dando solo l'impressione di una maggiore sudorazione nella regione del corpo che avvolgono. Se messe a contatto diretto della pelle possono causare irritazioni e alterazione nella traspirazione tra pelle e ambiente (termoregolazione corporea). In presenza di temperatura esterna elevata e umidità possono contribuire a determinare pericolosi colpi di calore.
4- Le creme applicate localmente non hanno alcuna efficacia. Al massimo possono avere un effetto estetico legato ad una maggiore idratazione e una circolazione sottocutanea momentaneamente più attiva.
5- Gli elettrostimoli applicati localmente determinano solo una contrazione muscolare utile a migliorare il tono muscolare dei fasci muscolari meno profondi. Il consumo energetico è poco significativo.
6- I prodotti sintetici e gli estratti naturali ad azione "locale" non hanno una comprovata evidenza scientifica. Alcuni di questi hanno anche subito delle diffide da parte degli organi di controllo. Solitamente chi li propone si preoccupa anche di consigliare una dieta dimagrante e una attività fisica sistematica.

---

**Stelvio Beraldo**
Maestro di Sport