Quei chili in più dopo gli "anta"

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 52 anni e un problema che mi sta distruggendo. Ingrasso e non riesco a tornare indietro, nonostante diete su diete. Sì, lo so che ci sono tante malattie più serie, ma io sto arrivando all'esaurimento nervoso. Glielo giuro: mangio come un uccellino. Eppure ingrasso, lievito, sono diventata una palla. Otto chili in dieci mesi! Non mi riconosco più. Una mongolfiera, sembro. E il punto vita?! Due taglie, ho preso. Non so più cosa fare. Secondo me è colpa degli ormoni! Avevo iniziato una cura per le vampate, ma ho buttato gli ormoni dalla finestra, proprio perché ingrassavo. E adesso ingrasso anche senza! Che quegli ormoni che ho preso per due mesi mi abbiano rovinato?".
Teresa S. (Lecce)

No, gentile signora, mi sento di rassicurarla: gli ormoni femminili non modificano il metabolismo, dopo la sospensione. Vengono rapidamente eliminati dal sangue in 24-72 ore, a seconda della sostanza, e non hanno di conseguenza più nessun effetto. Le dirò di più: non fanno aumentare di peso nemmeno durante l'assunzione, a meno che il dosaggio prescritto non sia eccessivo rispetto al peso e al metabolismo della signora che li assume. Non solo: molte ricerche scientifiche mostrano come l'aumento di peso inizi ben prima della menopausa: va dai 38 ai 47 anni l'età più critica per aumentare di peso e cambiare forma del corpo! A meno che non si contrasti questa tendenza con una rigorosa prevenzione. Tanto più che i fattori che causano l'aumento sono ben altri dagli ormoni, tanto vituperati! A cominciare dalla progressiva riduzione del metabolismo con l'età: più passano gli anni, minore è il bisogno di calorie. Dopo i quarant'anni, il metabolismo è del 10-20 per cento inferiore rispetto alle decadi precedenti: chiaro, se si mangia come prima, quella differenza va tutta in grasso!

E' vero che le donne sono più in sovrappeso degli uomini?
Sì, anche se di poco. Uno studio importante, il "Massachussetts Women's Health Study", finalizzato a studiare, tra l'altro, come e perché cambi il peso nella popolazione generale dello Stato del Massachussetts, negli Stati Uniti, ha seguito le donne in studio con esami e visite periodiche per dieci anni consecutivi. Ha evidenziato che: sì, il problema del sovrappeso esiste, negli USA (ben più che in Italia, per nostro conforto); sì, un terzo della popolazione globalmente considerata è francamente sovrappeso, e le donne sono più obese dei maschi. I fattori che più influenzano l'aumento di peso in età fertile sono l'adolescenza (e purtroppo la comparsa precoce dell'obesità tende poi a stabilizzarsi per tutta la vita) e il numero di gravidanze. In più, intorno ai cinquant'anni un'ulteriore ondata di aumenti porta le donne in sovrappeso a rappresentare il 52 per cento della popolazione femminile della fascia di età tra i 50 e i 59 anni, contro il 42 per cento dei maschi di pari età. Tuttavia, l'aumento di peso NON è legato alla menopausa, ma al più generale processo di invecchiamento. Il dato nuovo è invece il seguente: grazie a una scrupolosa registrazione dei comportamenti quotidiani nell'arco degli oltre dieci anni studiati (!) è emerso

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

che i due fattori che più facilitano l'aumento di peso, anche in coincidenza ma non a causa della menopausa, sono lo scarso movimento fisico e la quantità di alcool introdotta quotidianamente. Un dato che vale anche per le donne italiane!

Perché la mancanza di movimento fisico è così dannosa per il peso?
Innanzitutto perché, come noto, il movimento fisico consuma calorie, e consente di bilanciare qualche trasgressione e qualche piccolo piacere che rallegri il gusto di vivere. Il movimento fisico mantiene più a lungo un metabolismo ottimale attraverso un migliore utilizzo periferico dell'insulina: questa sembra oggi la ragione più importante. L'insulina facilita l'entrata del glucosio (uno zucchero) nelle cellule, per utilizzarlo subito come "carburante" fresco, evitando che venga trasformato in grassi di deposito. Inoltre lo sport, scaricando lo stress e le tensioni negative, migliora il tono dell'umore e aiuta a evitare le fughe compensatorie nel cibo e nell'alcool. Fuga quest'ultima più sommersa, un tabù quasi difficile da ammettere, ma che interessa moltissime donne insoddisfatte e frustrate dalla vita, specie nella faticosa età dei bilanci, che coincide con la mezza età. Chiaro: per aiutarci a vivere meglio, il movimento fisico – che sia l'acqua-gym, il jogging, lo sci, la palestra, il tennis, il ballo – ci deve divertire, e molto. Per non diventare l'ennesimo dovere sociale di una vita intrappolata nello sforzarsi di aderire alle mode del momento. Infine, se fatto tonificando gli addominali, il movimento fisico aiuta a evitare questi due temibili segni che subito fanno il "look menopausa" (!): aumento del grasso addominale (la pancia!) e aumento del punto vita. Un'idea nuova per (ri)cominciare l'attività fisica è il "nordic walking", la passeggiata di buon passo utilizzando anche due bastoncini per l'appoggio delle mani (come si usa in montagna). Fa muovere anche i muscoli delle braccia, alleggerisce del 20-30 per cento il carico su colonna vertebrale, anche e ginocchia, e... aiuta a bruciare il 30 per cento di calorie in più rispetto alla passaeggiata classica. Perché non provare?

Perché il peso è diventato una manìa collettiva? Le nostre nonne erano cicciottine e contente...
L'essere in forma è oggi diventato quasi un obbligo sociale, oltre che un passaporto per la salute: perché la magrezza è diventata un mito. Per questo l'aumento di peso viene vissuto come una sorta di marchio di inadeguatezza, una nuova "colpa" da cui invece le nostre mamme e nonne erano felicemente esenti.

Ci sono dei fattori fisici che possono causare o favorire l'aumento di peso?
Sì: per questo è bene parlarne con il proprio medico. Possibili disfunzioni della tiroide sono da valutare: il 10 per cento circa delle donne in menopausa ha una disfunzione tiroidea clinicamente rilevante e un 20 per cento ne soffre in forma subclinica. Situazioni di prediabete sono un'altra causa spesso trascurata di aumento di peso: il dosaggio dell'"emoglobina glicata", un marker del metabolismo degli zuccheri, effettuata mediante un semplice prelievo di sangue, può rapidamente indicare se esista o no una vulnerabilità in questo senso.
In sintesi: aver cura di sé, anche dal punto di vista del peso, richiede un'ottima alleanza diagnostica con il proprio medico, ma anche una decisa assunzione di responsabilità verso la

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

propria salute, oltre che per la propria bellezza: con stili di vita sani e tanto movimento fisico!

Approfondimento – Il sovrappeso non è solo una questione di estetica

Bellezza e immagine di sé a parte, sovrappeso e obesità sono tra i più forti fattori di rischio per il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, e tre tumori sui quali influiscono gli ormoni: il cancro dell'utero, del colon e della mammella. Basti dire che una donna obesa ha un aumento del 20 per cento del rischio relativo di ammalarsi di quest'ultimo tipo di tumore, rispetto a una signora con peso normale. Perché? Presto detto: il tessuto adiposo è anche una ghiandola endocrina, capace di trasformare gli androgeni prodotti dall'ovaio e dal surrene in un estrogeno – l'estrone – dannoso per la mammella e anche per l'utero.

La passione per l'estetica è una motivazione in più per muoversi quotidianamente. Questo è davvero un modo prezioso di aver cura di sé, vedendo lo sport non più come un lusso per benestanti, ma come un mezzo necessario per mantenere una migliore immagine di sé e una più luminosa, divertita e longeva salute.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it