Attenzione al girovita: è un semaforo rosso sulla salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 47 anni e ho notato che sto mettendo su peso, soprattutto sulla pancia e al punto vita. Non ho cambiato niente, eppure in un anno ho messo su 5 chili. Non vorrei diventare come mia madre e mio padre che hanno tanta pancia, come i nonni, e in più con il diabete e la pressione alta! Ho il terrore della menopausa che fa venire pance tremende! Come posso restare magra in un mondo di grassi?”.

Alessia R. (Roma)

L'obesità è l'epidemia contemporanea più pericolosa per la salute. Si sta diffondendo in tutto il mondo a velocità inquietante. La “pancia” dipende dall'accumulo di grasso a livello viscerale. Indica una seria minaccia di patologie gravi, con una vera e propria sirena d'allarme se la circonferenza addominale supera gli 80 centimetri nella donna e i 94 centimetri per l'uomo. Si associa a patologie importanti, come lei stessa ha notato nella sua famiglia: diabete, ipertensione, alterazione dei grassi nel sangue. Patologie che aumentano l'infiammazione sistemica, con crescenti rischi per il cuore, con infarti, ictus, trombosi; per il cervello, con un maggior rischio di depressione, Alzheimer e Parkinson. In più, l'obesità aumenta molto il rischio di tumori nella donna, soprattutto ormono-dipendenti: mammella e utero.

In pratica, bisogna fare un serio progetto di salute, e cambiare drasticamente stili di vita, se:

- la glicemia a digiuno è a 110 mg/dl;
- i trigliceridi nel sangue sono superiori a 150 mg/dl;
- il colesterolo HDL è inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e a 50 mg/dl nella donna;
- la pressione sale oltre i 130/85 mm di mercurio.

Questi valori sono stati definiti dal National Cholesterol Education Program (NCEP) statunitense. Se, oltre alla pancia, si hanno tre o più di questi fattori si soffre di sindrome plurimetabolica. Questo termine medico definisce una grave alterazione del metabolismo, che indica il rapporto dinamico tra entrate caloriche e consumi (metabolismo basale, per restare vivi, più quanto consumiamo nella varie attività giornaliere).

Perché si aumenta di peso con l'età e, in più per le donne, con la menopausa? In tutti noi il metabolismo si riduce di circa il 10% ogni 10 anni a partire dai vent'anni; la menopausa lo riduce di un altro 20% circa. Per restare in forma a cinquant'anni dovremmo mangiare la metà di quanto facevamo a venti, e muoverci molto di più!

Per le donne, è saggio considerare anche una terapia ormonale sostitutiva (TOS) personalizzata, se non ci sono controindicazioni. Ancor più se si ha una genetica sfavorevole.

Il progetto più importante per ognuno di noi è conquistare longevità in salute e benessere, per vivere in autonomia, dignità e grazia, come diceva mia mamma, fino a tarda età. Ma bisogna impegnarsi personalmente!

Prevenire e curare – La regoletta del peso ideale

- Misurate l'altezza attuale, non quella che pensavate di avere vent'anni fa. Molte persone, soprattutto dopo i 50 anni, hanno già perso 3-5 centimetri e più, a causa della disidratazione dei dischi intervertebrali, di posture errate e di microfratture a carico delle vertebre.
 - Sottraete 110 alla vostra altezza: una donna di 1.63 dovrebbe pesare 53 chili. «Aiuto!», diranno molte lettrici. L'altezza meno 100 (nel caso in questione, 163 meno 100 = 63 chili) indica ancora un peso accettabile, in termini di salute, ma già meritevole di più attenzione e cura. L'obesità è un rischio, ma non è un destino. Dipende da noi – e dal nostro microbiota, di cui parleremo presto.
-
-