

GRASSO ADDOMINALE | COME ELIMINARLO | PERCHÉ FA MALE



Category: [X115](#)

Tag: [Dimagrire](#)

Che Cos'è

Il grasso presente nel corpo umano può essere suddiviso in due principali tipologie:

- il grasso sottocutaneo (che si trova sotto la pelle);
- il grasso viscerale (che si trova intorno agli organi).

Il grasso viscerale è anche detto **grasso addominale**, in quanto per la maggior parte si concentra nella cavità addominale.

Il grasso viscerale si trova soprattutto vicino agli organi dell'apparato digerente, tra cui fegato, stomaco e intestino.

Le persone con una pancia prominente (**obesità androide**) presentano tipicamente un eccesso di grasso sia sottocutaneo che addominale.

Tuttavia, anche soggetti apparentemente magri possono presentare un eccesso di grasso viscerale.

Fa Male

Pericoli per la Salute

Il grasso addominale viene talvolta definito "**grasso cattivo**".

Infatti, questo tipo di grasso aumenta il rischio di **gravi problemi di salute**, come ^{1,2,3}:

- attacchi di cuore e malattie cardiache;
- diabete di tipo 2;
- ictus;
- cancro al seno;
- cancro del colon-retto;
- morbo di Alzheimer.

In tal senso, il grasso addominale risulta più pericoloso di quello sottocutaneo.

Ad esempio, secondo una revisione di 5 studi su oltre 500 pazienti, solo il grasso viscerale (non quello sottocutaneo) era associato a una maggiore gravità della malattia COVID-19 ⁴.

Secondo un altro studio di revisione, le persone di età inferiore a 65 anni con i maggiori livelli di grasso addominale hanno un rischio di mortalità per tutte le cause più alto dell'11-98% ⁵.

Perché Fa Male

Secondo la ricerca, il grasso addominale rilascia una proteina, chiamata **proteina legante il retinolo**, che sembra aumentare la resistenza all'insulina ⁶.

Inoltre, produce marcatori infiammatori come IL-6, IL-1 β , PAI-I e TNF- α . Livelli elevati di queste citochine sono correlati ai problemi di salute sopra descritti ^{7,8}.

Nel tempo, livelli elevati di citochine infiammatorie possono infatti instaurare un'infiammazione cronica di basso grado e aumentare il rischio di svariate malattie ^{7,8,9}.

Un esempio è dato dalle malattie cardiovascolari, poiché l'infiammazione cronica **favorisce la formazione di placche ateromatiche** all'interno delle arterie.

L'eccesso di grasso addominale può risultare dannoso anche perché il sangue refluo dagli organi a cui è associato viene trasportato direttamente al fegato attraverso la vena porta.

Ciò può **causare l'accumulo di grasso nel fegato** e potenzialmente portare all'insulino-resistenza epatica e al diabete di tipo 2 ^{10,11}.

Come si Misura

Una persona con molto grasso addominale quasi sicuramente possiede sia un eccesso di grasso sottocutaneo nella regione dell'addome che un eccesso di grasso viscerale.

L'unico modo per valutare con precisione il grasso addominale in vivo è con una TAC o una risonanza magnetica. Tuttavia, si tratta di procedure costose e dispendiose in termini di tempo.

Un modo più semplice, seppur chiaramente meno preciso, per valutare il grasso addominale consiste nel **misurare la circonferenza della vita**.

Ad esempio, rischio cardiovascolare è considerato elevato quando la circonferenza vita misura:

- più di 35 pollici (88 cm) nelle donne;
- più di 40 pollici (102 cm) nell'uomo.

I risultati degli studi mostrano che un'elevata circonferenza della vita aumenta i rischi di sviluppare ipertensione, diabete mellito di tipo 2, ipercolesterolemia, dolore articolare, lombalgia e iperuricemia ¹.

Come eliminare il grasso addominale

Dieta - Cibi da Evitare

Cibi Ricchi di Zucchero

Il consumo eccessivo di alimenti ricchi di zuccheri aggiunti ha un impatto negativo sulla salute ^{12, 13, 14, 15, 16}.

- favorisce lo sviluppo dell'obesità;
- favorisce lo sviluppo dell'ipertensione e di malattie cardiovascolari;
- aumenta il rischio di diabete e altre malattie metaboliche.

Il problema del Fruttosio aggiunto

Lo zucchero (saccarosio) è composto per metà da glucosio e per metà da fruttosio; addirittura, in alcuni alimenti viene aggiunto fruttosio puro come dolcificante oppure sciroppi ad alto contenuto di fruttosio.

Il fegato è l'unico organo in grado di metabolizzare il fruttosio in quantità significative ¹⁷.

Quando il fegato assorbe più fruttosio di quanto possa gestirne, lo trasforma in grassi. Parte di questi grassi si depositano nel fegato, contribuendo all'accumulo di grasso e all'insulino-resistenza

^{18, 19, 20, 21, 22}.

- In particolare, il fruttosio è collegato a un aumento significativo del grasso pericoloso intorno alla pancia e agli organi ²³. Questo grasso è appunto noto come grasso viscerale.
- Ad esempio, in uno studio di 10 settimane, 32 persone sane hanno consumato bevande dolcificate con fruttosio o glucosio ²⁴. Coloro che hanno consumato glucosio hanno avuto un aumento del grasso sottocutaneo - che non è collegato alla malattia metabolica - mentre quelle che hanno consumato fruttosio hanno visto aumentare significativamente il grasso viscerale.

Alcuni credono che questo sia il principale meccanismo alla base degli effetti dannosi dello zucchero sulla salute (aumenta il grasso addominale ed epatico, e questo conduce alla resistenza all'insulina e a una serie di problemi metabolici ²⁵).

Il fruttosio della frutta non fa male

Il fruttosio è dannoso solo in grandi quantità ed è difficile ottenerne quantità eccessive dalla frutta.

Inoltre, la frutta contiene nutrienti protettivi, che facilitano il controllo del peso e della glicemia, come fibre e antiossidanti.

Pertanto, mangiare frutta intera (limitando o evitando i succhi di frutta) è considerato salutare.

Una revisione di 9 studi ha ad esempio rilevato che ogni porzione giornaliera di frutta consumata ha ridotto il rischio di malattie cardiache del 7% ²⁶.

[Fruttosio | Cos'è? Fa Male? Consigli e Rischi per la Salute](#)

Alimenti ricchi di zuccheri aggiunti

Lo zucchero aggiunto si nasconde in moltissimi alimenti, spesso insospettabili, come bevande zuccherate (coca-cola, tè, energy drinks ecc.), yogurt, marmellata, succhi di frutta, merendine, frutta sciroppata, macedonia di frutta, ketchup, molte salse pronte, cioccolato, soprattutto quello al latte, cereali per la prima colazione, barrette dietetiche e vari snack proteici, zuppe pronte e legumi in scatola.

Come regola generale sarebbe dunque importante:

- dare la preferenza agli alimenti non lavorati, così come si trovano spontaneamente in natura, come semi, verdure a foglia, legumi, frutta, pesce, carne, uova e acqua;
- scegliere alimenti confezionati privi di zuccheri aggiunti.

[Dimagrire senza Dieta | 15 Trucchi e Consigli per Perdere Peso](#)

Alcolici

Studi osservazionali collegano il consumo pesante di alcol a un rischio significativamente maggiore di accumulo di grasso addominale ^{27, 28}.

In uno studio condotto su più di 2.000 persone, quelle che bevevano alcolici giornalmente ma in media meno di un drink al giorno avevano meno grasso addominale rispetto a quelle che bevevano meno frequentemente ma consumavano più alcol nei giorni in cui bevevano ²⁸.

Grassi Trans

I grassi idrogenati vengono prodotti industrialmente per migliorare la consistenza, la conservabilità e la resistenza al calore degli oli vegetali.

Durante il processo di idrogenazione si creano dei **grassi trans**, che abbondano in alcune margarine e in molti alimenti dolci di pasticceria confezionati.

L'assunzione di questi "grassi anomali" è collegata a una **maggiore** incidenza di infiammazione, malattie cardiache, insulino-resistenza e **aumento del grasso addominale** ^{29, 30, 31}.

Uno studio di 6 anni ha scoperto che le scimmie che mangiavano una dieta ad alto contenuto di grassi trans hanno guadagnato il 33% in più di grasso addominale rispetto a quelle alimentate con una dieta ad alto contenuto di grassi monoinsaturi ³².

Eccesso di Carboidrati

Diversi studi randomizzati e controllati hanno dimostrato che le diete a basso contenuto di carboidrati portano a una perdita di peso 2-3 volte maggiore rispetto alle diete a basso contenuto di grassi ^{33, 34, 35}. Questo vale soprattutto nel breve periodo.

Quando le persone tagliano i carboidrati aumentando le proteine, il loro appetito diminuisce e perdono peso, rendendo la dieta più efficace e sopportabile ³⁶.

Alcuni studi che hanno confrontato le diete a basso contenuto di carboidrati con quelle a basso contenuto di grassi, hanno dimostrato che le prime colpiscono specificatamente il grasso nella pancia e intorno agli organi e al fegato ^{37, 38}.

Tuttavia è bene evitare soluzioni estreme; per ridurre il grasso addominale dovrebbe essere sufficiente:

- evitare le bevande zuccherate e gli snack dolci, limitando il più possibile anche tutti gli altri alimenti ricchi di zuccheri aggiunti;
- sostituire almeno metà delle porzioni di cereali raffinati (pane bianco, pasta, riso brillato) con cereali integrali, moderando le porzioni, soprattutto nel pasto serale;
- aumentare l'apporto proteico fino al 25-30% delle calorie quotidiane (o a 1,5 grammi per kg di peso corporeo normale).

Diete a bassissimo contenuto di carboidrati dovrebbero essere seguite solo per brevi periodi e sotto consiglio e monitoraggio medico.

Dieta - Cibi Consigliati

Proteine

Il consumo di alimenti ricchi di proteine ^{39, 40, 41, 42}:

- **riduce in modo significativo l'appetito**, facendo mangiare meno nelle ore successive;
- **aumenta il tasso metabolico** di 80-100 calorie al giorno;
- **riduce la voglia smodata di cibo spazzatura.**

Ottenere abbastanza proteine dalla dieta è anche importante per mantenere e costruire i muscoli, specialmente se si sta cercando di perdere peso.

In questo senso, i cibi ricchi di proteine magre **possono aiutare a perdere peso preservando la massa muscolare** e prevenendo il conseguente calo del metabolismo basale ^{43, 44}.

Ci sono anche delle prove scientifiche secondo le quali le proteine sarebbero **particolarmente efficaci per eliminare il grasso addominale.**

- Secondo questo studio, ad esempio, le persone che mangiano più proteine e di qualità migliore (di origine animale) presentano mediamente meno grasso addominale ⁴⁵.
- Un altro studio ha dimostrato che l'assunzione di proteine è legata a un rischio significativamente ridotto di aumento del grasso nella pancia per un periodo di 5 anni ⁴⁶.

Esempi di alimenti ricchi di proteine magre includono fiocchi di latte, la maggior parte del pesce, incluso quello in scatola come il tonno, petto di pollo, coscia di pollo senza pelle, fesa di tacchino, lonza e filetto di maiale, filetto e costata di manzo, albume d'uovo, bresaola e latte scremato.

Molti degli studi che dimostrano che le proteine sono efficaci per dimagrire la pancia suggeriscono un apporto proteico pari al 25-30% delle calorie quotidiane. Si tratta quindi di diete moderatamente iperproteiche, lontane dagli estremismi delle diete chetogeniche.

Alimenti Ricchi di Fibre

Spesso si sente affermare che mangiare molta fibra può aiutare a perdere peso.

Questo è vero, ma è importante tenere presente che non tutte le fibre sono uguali.

In termini di controllo del peso corporeo, le fibre solubili viscosi hanno dimostrato di avere un effetto più significativo.

Questi tipi di fibra legano l'acqua e formano un gel denso nell'intestino, rallentando la digestione e l'assorbimento dei nutrienti. Il risultato finale è una prolungata sensazione di pienezza e una riduzione dell'appetito ⁴⁷.

- Uno studio di revisione ha rilevato che un aumento di 14 grammi di fibre al giorno si correla a una riduzione del 10% dell'apporto calorico e a una perdita di peso di 2 kg in 4 mesi ⁴⁸.
- Uno studio osservazionale su oltre 1.100 adulti ha rilevato che per ogni aumento di 10 grammi nell'assunzione di fibre solubili, il guadagno di grasso nella pancia è diminuito del 3,7% in un periodo di 5 anni ⁴⁹.
- In una meta-analisi di 62 studi su oltre 3.800 persone, la fibra solubile ha leggermente ma significativamente migliorato il peso corporeo e ha ridotto la circonferenza della vita anche senza restrizione calorica ⁵⁰.

Il modo migliore per ottenere più fibre è mangiare molti alimenti vegetali come frutta e verdura. Anche i legumi sono una buona fonte di fibre solubili, così come l'avena e i semi di lino.

Integratori di glucomannano o semi di psillio, se assunti prima del pasto insieme a generose quantità di acqua, hanno dimostrato di ridurre fortemente l'appetito, aiutando a mangiare meno e a dimagrire ^{51, 52}.

[Alimenti Ricchi di Fibra | Tipi di Fibre, Benefici | Dosi Ottimali](#)

Digiuno intermittente

Il digiuno intermittente consiste nel mangiare durante intervalli di tempo predeterminati e digiunare nei periodi rimanenti.

Ad esempio, alcune persone scelgono di mangiare solo in orari specifici della giornata (ad esempio, tra le 10:00 e le 18:00), mentre altre scelgono di digiunare per uno o due giorni interi alla settimana.

I risultati di uno studio hanno mostrato che il digiuno a giorni alterni per 12 settimane ha causato la perdita media di 5kg in più rispetto a coloro che hanno seguito un programma giornaliero di restrizione calorica. Queste persone hanno mangiato a piacimento per un giorno e limitato l'apporto calorico al 25% del necessario il giorno seguente, per 12 settimane ⁵³.

Anche l'alimentazione a tempo limitato, una strategia in cui una persona mangia solo durante una specifica finestra di tempo ogni giorno, ha prodotto buoni risultati per la perdita di peso. Tuttavia, secondo una meta-analisi, questa strategia non sarebbe efficace come altre forme di digiuno intermittente ^{54, 55, 56}.

Uno studio di revisione del 2014 ha scoperto che il digiuno intermittente può causare una perdita di peso del 3-8% in 3-4 settimane ⁵⁷. Secondo questo studio, le persone hanno anche perso il 4-7% della loro circonferenza vita, indicando una significativa perdita di grasso addominale.

[Dieta Digiuno Intermittente | Come Funziona | Esempio, Benefici](#)

Integratori

Eliminare il grasso addominale con l'aiuto degli integratori è possibile.

Tuttavia, è importante sottolineare che questi prodotti non possono in alcun modo sostituirsi a una dieta e a un'attività fisica adeguate. Gli integratori possono infatti affiancarsi ad esse ma non sostituirle.

L'argomento è piuttosto complesso e meriterebbe una trattazione a sé stante. La tabella sottostante fornisce una breve panoramica sui principali integratori alimentari usati per favorire il dimagrimento.

Categoria	Meccanismo d'azione	Principi attivi presenti nelle Pastiglie dimagranti
-----------	---------------------	---

Brucia grassi e termogenici	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriscono la mobilitazione dei grassi presenti nel tessuto adiposo • Stimolano l'ossidazione dei grassi (attività lipolitica) aumentando la termogenesi o favorendo la conversione dell'energia in calore (termodispersione) • Sostengono l'attività dei mitocondri (potenziando i processi ossidativi) • Attivano il tessuto adiposo bruno • Riducono la sensazione di fame (anoressizzanti) 	Potenti (amfetamino-simili): <ul style="list-style-type: none"> • Sinefrina • Caffaina • Teobromina Azione moderata: <ul style="list-style-type: none"> • Guaranà • Tè verde/nero/oolong • Arancio amaro • Mate • Cola • Chetoni del lampone • Capsaicina • Piperina
Caffè verde	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita il dimagrimento • Favorisce la perdita di massa grassa 	
Garcinia Cambogia	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisce il dimagrimento • Contribuisce a contrastare l'ipercolesterolemia e a ridurre l'iperglicemia • Favorisce la riduzione dell'appetito modulando i livelli di serotonina (effetto anoressizzante) 	
Tireostimolanti	<ul style="list-style-type: none"> • Stimolano o supportano la tiroide nella sintesi dei suoi ormoni 	<ul style="list-style-type: none"> • Iodio • Laminaria, fucus e altre alghe marine • Sostanze tireostimolanti (es. Forskolina e Guggulsteroni)
Carnitina	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisce l'ossidazione degli acidi grassi a lunga catena all'interno dei mitocondri 	
Fibre (principalmente solubili)	<ul style="list-style-type: none"> • Riducono l'assorbimento dei nutrienti, come i grassi (facilitandone l'eliminazione attraverso le feci) • Rallentano i processi digestivi • Riducono la sensazione di fame, assicurando un effetto saziante 	<ul style="list-style-type: none"> • Gomma Guar • Crusca • Agar Agar • Psillio • Semi Di Lino • Chitosano • Glucomannano / Konjac
CLA (acido linoleico coniugato)	<ul style="list-style-type: none"> • Riduce i livelli di massa grassa a favore di quella muscolare • Proprietà antiobesigene 	

Enzimi proteolitici	<ul style="list-style-type: none"> • Agiscono come antinfiammatori e antiossidanti • Riducono i picchi insulinici 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaina • Gambo d'ananas (fonte di bromelina)
Amminoacidi e proteine	<ul style="list-style-type: none"> • Preservano la massa muscolare dalla distruzione delle proteine, a sua volta indotta da un'eccessiva restrizione calorica 	<ul style="list-style-type: none"> • Amminoacidi (L-carnitina, glutammina, fenilalanina, arginina, metionina, 5-Idrossitriptofano)
Probiotici	<ul style="list-style-type: none"> • Contrastano l'infiammazione • Riducono l'assorbimento di energia dal cibo • Migliorano il metabolismo degli acidi biliari • Controllano l'appetito e migliorano la sazietà • Riducono l'infiammazione e migliorano la permeabilità intestinale 	<ul style="list-style-type: none"> • Lattobacili (<i>L. acidophilus</i>, <i>L. casei</i>, <i>L. gasseri</i>, <i>L. paracasei</i>, <i>L. plantarum</i>, <i>L. rhamnosus</i> ecc.) • Bifidobatteri (<i>B. animalis</i>, <i>B. longum</i>, <i>B. infantis</i>, <i>B. bifidum</i> ecc.) • <i>Clostridium butyricum</i>

Attività Fisica

Essere attivi aiuta a bruciare più calorie e fa ripartire il metabolismo.

Secondo alcuni studi, [aumenterebbe anche il BDNF](#), che supporta la salute mentale e può aiutare a ridurre le calorie ingerite ⁵⁸.

L'esercizio fisico aumenta anche le endorfine, che attivano i recettori mu-oppioidi e sopprimono anche l'appetito ⁵⁹.

Allenamento Aerobico

Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio aerobico (come camminare, correre, nuotare ecc.) provoca importanti riduzioni del grasso addominale ^{60, 61}.

Un altro studio ha scoperto che l'esercizio fisico ha impedito alle persone di riacquistare il grasso addominale dopo la perdita di peso; questo rende l'attività fisica particolarmente importante per il mantenimento del peso ⁶².

L'esercizio fisico porta anche a ridurre l'infiammazione, abbassare la glicemia e migliorare tutte le altre anomalie metaboliche associate all'eccesso di grasso addominale ⁶³.

Allenamento contro resistenza (con i pesi)

L'allenamento contro resistenza, noto anche come sollevamento pesi o allenamento della forza, è importante per preservare e aumentare la massa muscolare.

Sulla base di studi condotti su persone con prediabete, diabete di tipo 2 e malattie del fegato grasso, l'allenamento contro resistenza può essere utile per perdere grasso addominale ^{64, 65}.

In effetti, uno studio condotto su adolescenti in sovrappeso ha dimostrato che una combinazione di allenamento per la forza ed esercizio aerobico ha portato alla maggiore riduzione del grasso viscerale ⁶⁶.

Vantaggi dell'Alta Intensità

Una ricerca suggerisce che l'esercizio intermittente ad alta intensità può essere più efficace nel ridurre il grasso corporeo sottocutaneo e addominale rispetto ad altri tipi di esercizio ⁶⁷.

L'allenamento ad alta intensità (ad esempio alternando ripetute di corsa veloce e lenta ad esercizi contro resistenza o a corpo libero) ha infatti un **impatto metabolico migliore** rispetto all'allenamento di resistenza prolungata, favorendo la secrezione di ormoni che aiutano a costruire massa muscolare e a dimagrire (testosterone e ormone della crescita o GH).

Questo è particolarmente importante considerando che, in media, **gli uomini obesi hanno il 30% in meno di livelli di testosterone rispetto a quelli normopeso** ⁶⁸. In tal senso, sembra essere proprio il grasso addominale ad avere il maggior effetto di soppressione del testosterone ⁶⁹.

Leggi il nostro articolo di approfondimento sulle [strategie più efficaci per aumentare il testosterone](#)

L'allenamento ad alta intensità può avere notevoli benefici anche sul piano metabolico.

- Un'analisi di 15 studi e 852 partecipanti ha rilevato che l'esercizio aerobico riduceva il grasso addominale senza alcun cambiamento nella dieta. Tuttavia, l'allenamento a intensità da moderata ad alta si è dimostrato più efficace nel ridurre il grasso addominale ⁶⁰.
- Un altro studio su 27 donne di mezza età ha rilevato che la corsa ad alta intensità riduce considerevolmente il grasso addominale, rispetto alla camminata/corsa a bassa intensità o a nessun esercizio ⁷⁰.

- Infine, uno studio su 45 donne sane ma inattive ha rilevato che l'esercizio ad intervalli ad alta intensità tre volte a settimana ha ridotto significativamente il grasso corporeo e il grasso addominale, rispetto all'esercizio a passo costante o a nessun esercizio ⁷¹.

Stile di Vita

Stress e Grasso nella Pancia

Lo stress può far ingrassare nella pancia attivando le ghiandole surrenali nella produzione di **cortisolo**, noto anche come **ormone dello stress**.

La ricerca mostra che **alti livelli di cortisolo aumentano l'appetito** e stimolano il deposito del grasso addominale ^{72, 73}.

Una ricerca ha osservato che le donne con un'elevata circonferenza addominale tendono a produrre più cortisolo in risposta allo stress. In pratica, l'aumento dello stress aumenta il cortisolo, che a sua volta aumenta ulteriormente il guadagno di grasso attorno all'ombelico ⁷⁴.

Inoltre, lo stress può aumentare l'eccesso di cibo, che a sua volta può peggiorare questo problema ⁷⁵.

Purtroppo, **una persona stressata tende inconsciamente a ricercare il consumo di dolci**, poiché questi aumentano indirettamente il rilascio di serotonina, l'ormone della calma e del buonumore; peccato che in una simile situazione di iperglicemia/iperinsulinemia quest'assunzione smodata di dolci finisca col favorire l'accumulo adiposo localizzato nell'addome.

In definitiva, nei periodi di forte stress è importante concedersi delle pause e stare lontani dai cibi ad alto contenuto di zuccheri aggiunti.

Anche le attività rilassanti possono aiutare. Considerata l'azione positiva sullo stress, non sorprende che lo **yoga** sia considerato uno strumento utile per la perdita di peso ^{76, 77, 78}.

Importanza di un Sano Riposo

Il sonno è importante per molti aspetti della salute, compreso il peso.

Gli studi hanno dimostrato che una mancanza di sonno può innalzare il rischio di aumento del grasso viscerale ^{79, 80, 81, 82}.

Ad esempio, uno studio di 16 anni su più di 68.000 donne ha scoperto che coloro che dormivano meno di 5 ore a notte avevano significativamente più probabilità di ingrassare rispetto alle donne che dormivano 7 o più ore a notte ⁸¹.

Al contrario, aumentare il sonno può aiutare a eliminare il grasso addominale.

Uno studio di 6 anni su 293 persone ha scoperto che l'aumento del sonno da 6 ore o meno a 7-8 ore ha ridotto il grasso addominale di circa il 26% ⁸³.

Una meta-analisi di 30 studi su oltre 630.000 persone ha associato una breve durata del sonno a un'incidenza di obesità maggiore del 55% negli adulti e dell'89% nei bambini ^{84, 85, 86}.

Sonno e Dimagrimento | Perché Dormire Poco Fa Ingrassare