

# LA DIETA CHE RIDUCE IL GIROVITA

Grazie alle proteine, inserite anche a colazione, limita l'azione degli ormoni che facilitano l'accumulo di grasso addominale

di Laura D'Orsi

**Q**uando metti su qualche chilo si distribuisce tutto su addome, schiena e braccia, mentre se dimagrisci si svuotano le gambe e non la pancia? Sei la classica donna-mela. La nostra dieta è stata ideata pensando a te, ma anche a chi, pur avendo sempre avuto un vitino da vespa, in menopausa si ritrova ad appesantirsi intorno all'ombelico. Ecco che cosa portare in tavola per difendere la linea (e la salute). Tenendo a bada i principali responsabili di un girovita abbondante.

## GENI E TESTOSTERONE SOTTO ACCUSA

Donne-mela si nasce. «Dipende non solo da dove si trovano prevalentemente le cellule di grasso, ma anche da come rispondono a determinati stimoli, per esempio all'attività fisica», spiega Paola Falcieri, endocrinologa, nutrizionista ed esperta in naturopatia a Verona. «Se nel tessuto adiposo sono presenti per la maggior parte recettori di tipo beta, sensibili all'adrenalina liberata sotto sforzo che favorisce lo scioglimento dei rotolini, riuscirai a dimagrire con facilità. Se invece prevalgono i recettori alfa, poco influenzati dall'azione del neurotrasmettitore prodotto durante l'allenamento, farai molta più fatica a perdere peso». Insomma, la nostra forma corporea è scritta nel Dna. Però è pure

## È SOPRATTUTTO IN MENOPAUSA CHE IL GRASSO SI DEPOSITA ALL'ALTEZZA DELL'OMBELICO.

condizionata, in modo significativo, dal profilo ormonale che varia con l'età. «Il testosterone (ormone maschile secreto anche nell'organismo femminile) fa accumulare il grasso prevalentemente sull'addome. Se la donna è particolarmente reattiva alla sua azione, la forma a mela diventa più probabile», chiarisce l'esperta. «Allo stesso modo, quando si avvicina la menopausa, il girovita tende ad aumentare anche in chi non ha mai avuto la "pancetta", perché gli estrogeni diminuiscono e non riescono a bilanciare l'azione androgenizzante del testosterone». Secondo alcuni studi, nel periodo post-menopausa le donne hanno un rischio 5 volte superiore, rispetto alle altre fasi della loro vita, di andare incontro a obesità addominale.

## ANCHE LO STRESS TRA GLI IMPUTATI

Un altro ormone che influenza la distribuzione del tessuto adiposo è il cortisolo: viene liberato in modo particolare

quando si è sotto stress e favorisce gli accumuli di grasso su addome e schiena. Il suo compito è quello di mantenere alta la reattività dell'organismo di fronte alle emergenze e di far sì che si abbiano sempre scorte sufficienti di energia per affrontarle. Infatti, il cortisolo fa aumentare la glicemia, cioè la concentrazione nel sangue di zuccheri che, se non consumati, vengono trasformati in grassi e accumulati all'altezza dell'ombelico per opera dell'insulina. Perché proprio lì? «Questa localizzazione ha un motivo "logistico": il cortisolo dà il via alla gluconogenesi epatica, cioè alla produzione di energia da parte del fegato per far fronte a una necessità improvvisa. È quindi meglio avere vicino, nella zona addominale, il carburante da utilizzare e trasformare da grasso in zucchero», spiega la dottoressa Falcieri. Tra gli ormoni responsabili dell'aumento del girovita c'è inoltre l'insulina. Secreta dal pancreas, il suo compito è quello di abbassare la glicemia, trasportando lo zucchero alle cellule perché possano utilizzarlo per svolgere le loro funzioni. Va da sé che se il sangue è troppo dolce, l'insulina sale alle stelle. «E ciò porta ad accumulare grasso sulla pancia, perché gli adipociti localizzati in questa zona sono particolarmente sensibili alla sua azione», puntualizza l'esperta. Riassu- ➔

## L'allenamento per la pancia piatta

Diversi studi hanno dimostrato che per ridurre il grasso viscerale è fondamentale svolgere un'attività aerobica, ossia

un esercizio che richiede uno sforzo moderato, ma prolungato nel tempo. Camminare a passo veloce, andare in bicicletta, nuotare o correre a ritmo blando (almeno 3 volte alla settimana per 40 minuti) permette di

bruciare i rotolini che appesantiscono il girovita. Tutti i giorni dedica poi 10-15 minuti agli esercizi di tonificazione dei muscoli addominali. Questo allenamento quotidiano ti permetterà di "contenere" al meglio la pancetta. Ma

attenzione: esclusivamente se abbinato all'attività aerobica. Una muscolatura più forte, spingendoli in fuori, potrebbe infatti fare risaltare ulteriormente i depositi adiposi ancora presenti intorno all'ombelico.