

FOCUS SALUTE METABOLICA

Grasso Viscerale: Il Pericolo Invisibile

Analisi scientifica della composizione corporea e dei rischi per la salute

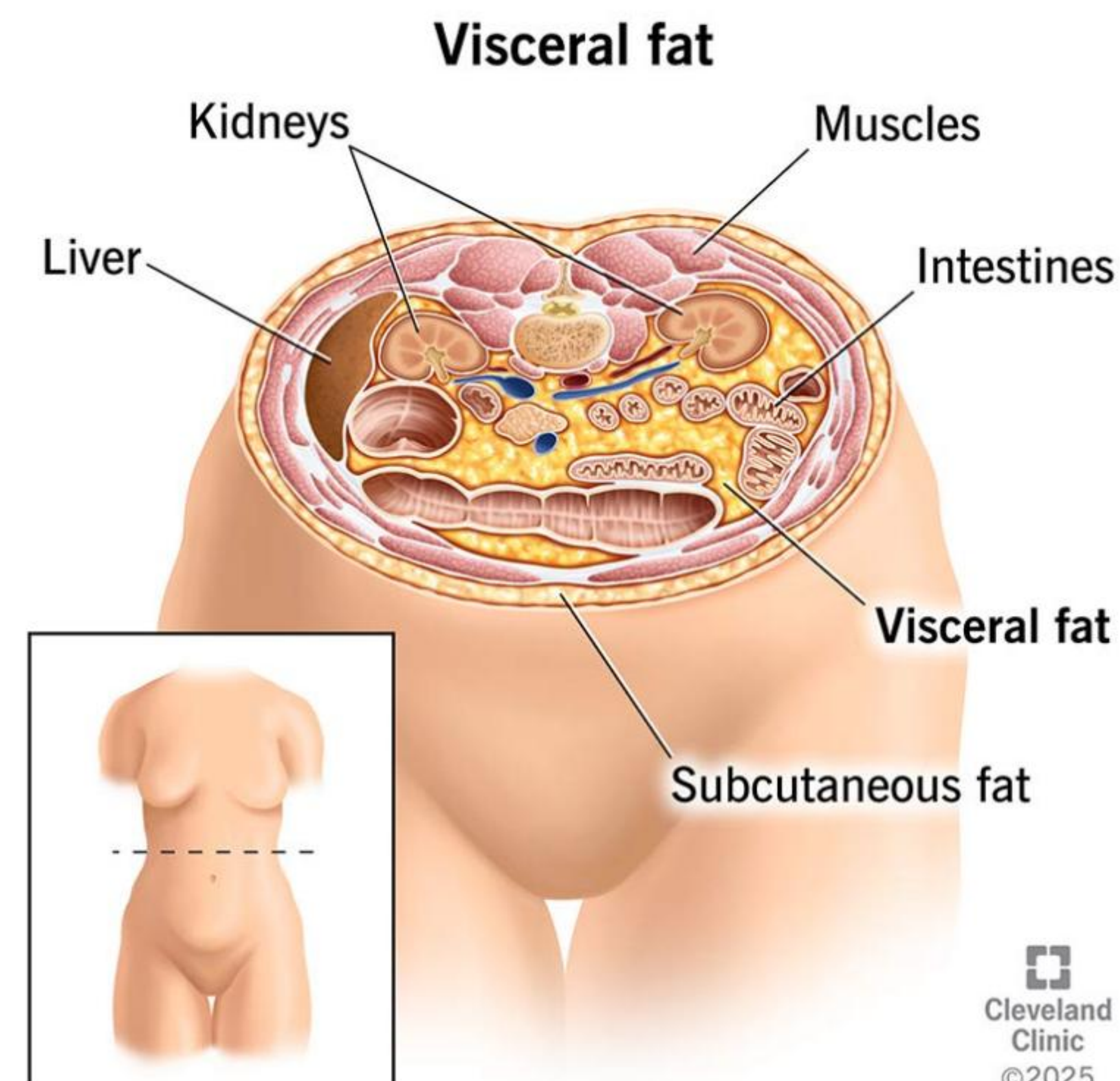
01. Anatomia del Grasso Addominale

Comprendere la differenza tra grasso visibile e grasso profondo.

Grasso Sottocutaneo vs. Viscerale

Due tipologie, diversi rischi

- ✓ **Grasso Sottocutaneo:** Situato appena sotto la pelle. È quello che possiamo "pizzicare" con le dita.
- ✓ **Grasso Viscerale:** Nascosto in profondità, avvolge gli organi vitali come fegato, stomaco e intestino.
- ✓ **Il Pericolo:** A differenza del sottocutaneo, il grasso viscerale è metabolicamente attivo e infiammatorio.



Perché è considerato "Tossico"?



Infiammazione

Produce citochine pro-infiammatorie che danneggiano i vasi sanguigni e i tessuti.



Insulino-Resistenza

Interferisce con il metabolismo del glucosio, aumentando il rischio di Diabete Tipo 2.



Rischio Cardiac

Contribuisce all'ipertensione e all'ipercolesterolemia, cause di infarto e ictus.

| L'Impatto sulla Mortalità

2x

Rischio Cardiovascolare

Uno "scrigno" di infiammazione

Studi clinici dimostrano che anche un piccolo aumento del grasso viscerale può raddoppiare il rischio di sviluppare malattie metaboliche croniche.

È un organo endocrino a tutti gli effetti, che secerne ormoni che alterano la fame e il senso di sazietà (leptina/ghrelina).

02. Oltre la Bilancia: Il BMI

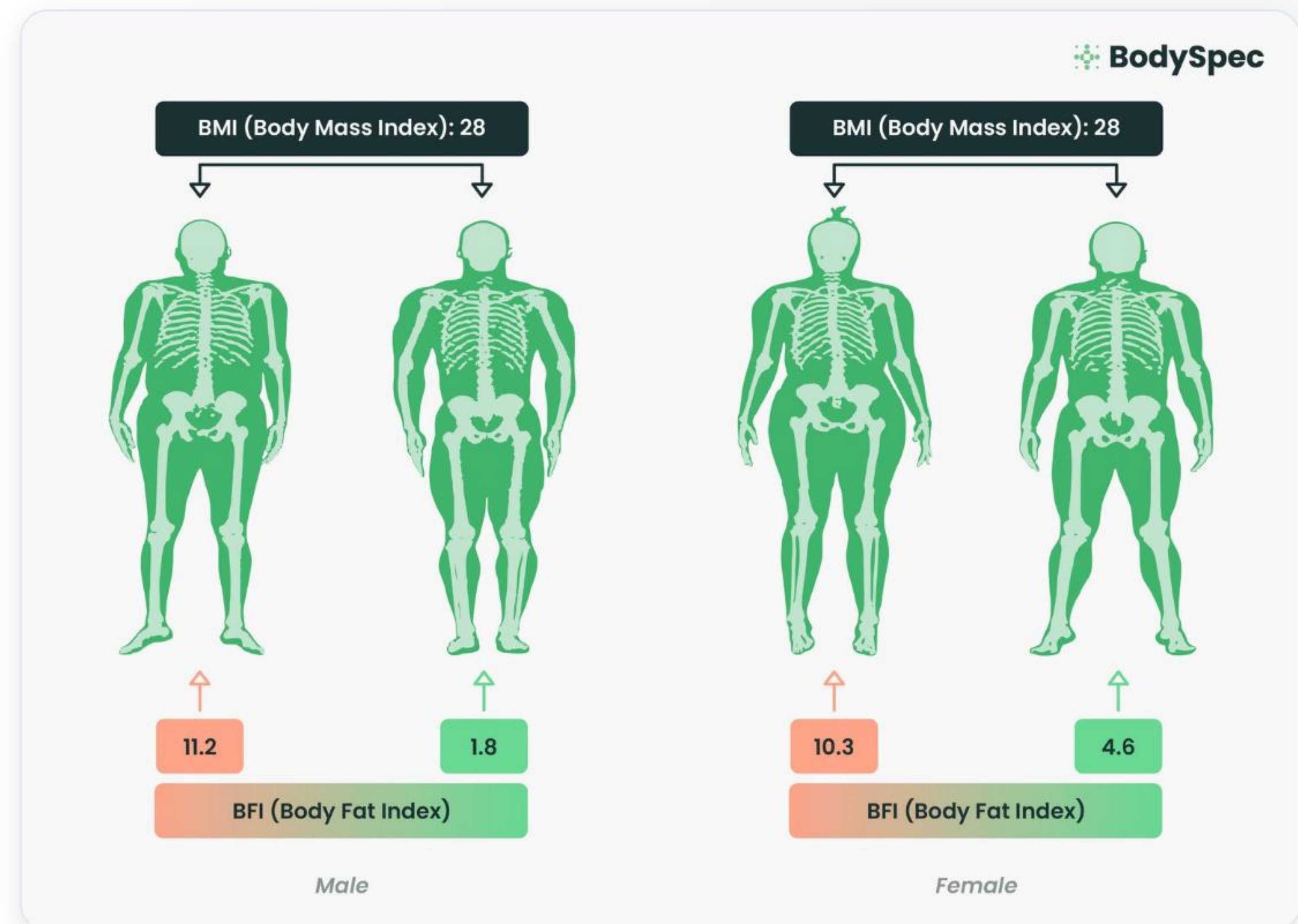
Perché il peso totale non racconta tutta la verità.

Il Paradosso del BMI

Muscoli vs. Grasso

L'Indice di Massa Corporea (BMI) si basa solo su altezza e peso. Non distingue tra massa magra e massa grassa.

- ✓ Un atleta muscoloso può avere un BMI "Obeso" pur essendo in perfetta salute.
- ✓ Una persona magra può avere un BMI "Normale" ma livelli pericolosi di grasso viscerale (TOFI: Thin Outside, Fat Inside).

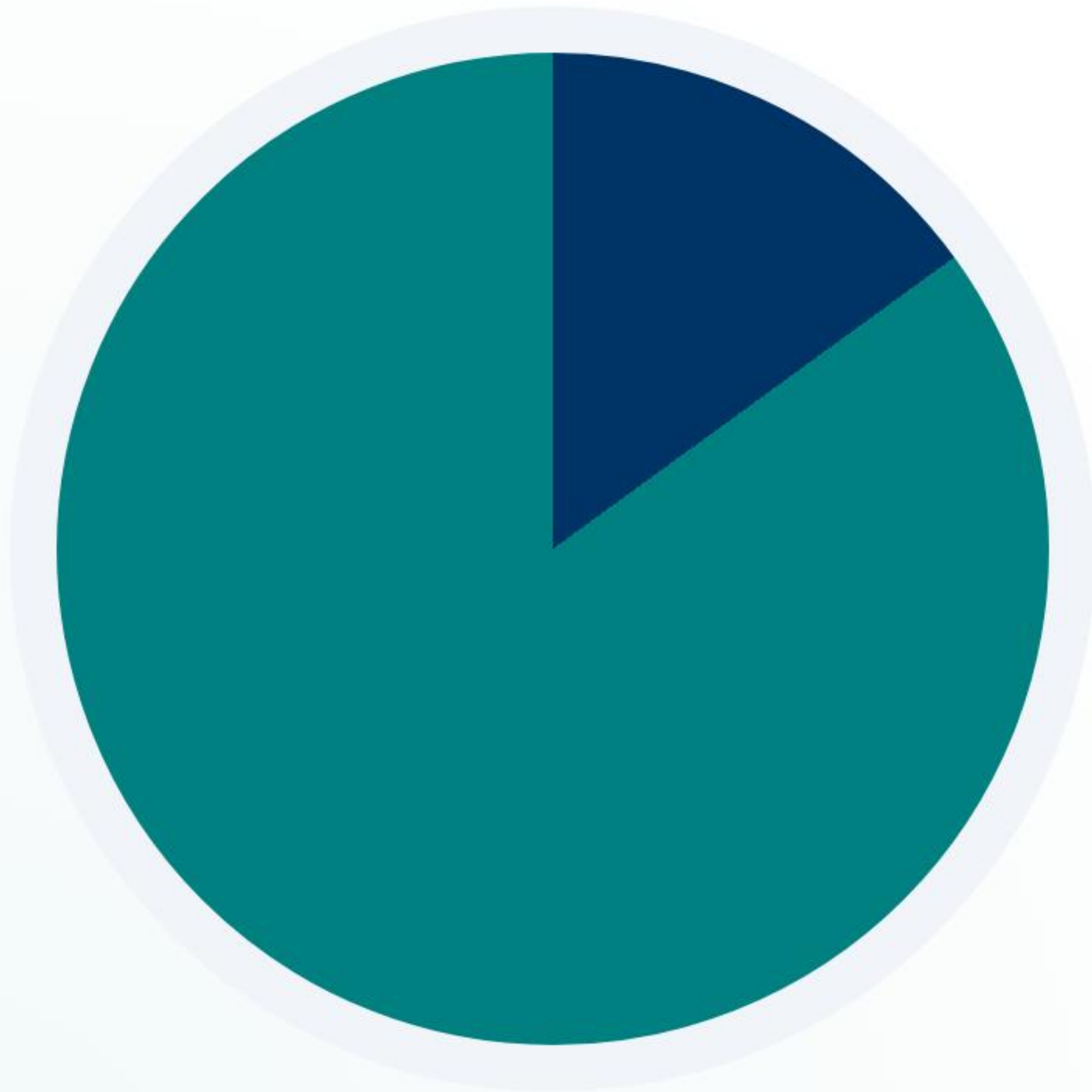


Criteri di Rischio: La Circonferenza Vita

Categoria di Rischio	Uomini (Circonferenza)	Donne (Circonferenza)
Rischio Basso	< 94 cm	< 80 cm
Rischio Moderato	94 - 102 cm	80 - 88 cm
Rischio Elevato	> 102 cm	> 88 cm

Nota: La circonferenza della vita è un indicatore di grasso viscerale più accurato rispetto al solo BMI.

Grasso Viscerale e Organi Interni



Organi sotto pressione

L'accumulo di lipidi attorno agli organi (ectopici) altera le loro funzioni:

- ✓ **Fegato:** Steatosi epatica non alcolica.
- ✓ **Pancreas:** Ridotta produzione di insulina.
- ✓ **Cuore:** Grasso epicardico che ostacola la contrattilità.

Strategie per la Riduzione

Dieta Antinfiammatoria

Ridurre zuccheri raffinati e grassi trans.
Privilegiare fibre e grassi omega-3.

Esercizio HIIT

L'allenamento ad alta intensità è più
efficace per bruciare il grasso viscerale
rispetto al cardio costante.

Gestione Stress

Il cortisolo (ormone dello stress)
favorisce l'accumulo di grasso proprio
nella zona addominale.

Piano d'Azione in 4 Step



Diagnosi

Misura vita e composizione corporea.



Nutrizione

Passa a cibi integrali e proteine magre.



Attività

150 min di attività mista a settimana.



Monitoraggio

Verifica i progressi ogni 4 settimane.



Conclusioni e Domande

Il grasso viscerale è un rischio gestibile attraverso cambiamenti consapevoli dello stile di vita.

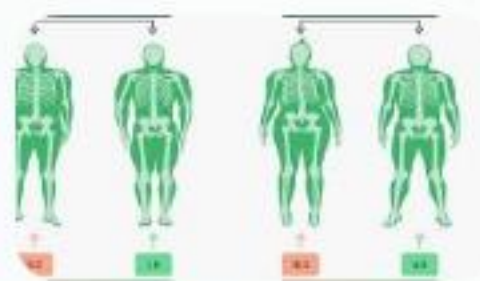
Grazie per l'attenzione.

| Image Sources



<https://my.clevelandclinic.org/-/scassets/images/org/health/articles/24147-visceral-fat>

Source: my.clevelandclinic.org



<https://static.bodyspec.com/tr/4f/eb/4feb17c481ef7694?w=1536&h=1100&f=jpg>

Source: www.bodyspec.com