

PRIMA era considerata un testimone ininfluenza. Poi un complice indispensabile. Infine in anni recenti un

Oggi l'obesità è ritenuta univocamente un fattore di rischio primario nello sviluppo del diabete di tipo 2, non solo per i chili in eccesso, in particolare se l'indice di massa corporea (IMC), ovvero il rapporto peso corporeo diviso per

L'obesità, specie nella forma viscerale, si associa ad una minore risposta dei tessuti, detti insulino-sensibili.

Sull'origine dell'obesità incidono sia la predisposizione genetica che i fattori ambientali che i socioeconomi. Indubbiamente le calorie ingerite in eccesso sono le principali candidate a giustificare un bilancio d'energetico negativo. Tre cose sono accertate.

Primo, esistono due tipi di obesità, uno nettamente più pericoloso dell'altro.

L'obesità androide o centrale, in cui il grasso è localizzato prevalentemente a livello viscerale-addominale.

Secondo, esiste una stretta relazione tra obesità centrale e diabete di tipo 2, tra l'altro i soggetti con questa

Terzo, l'accumulo intra-addominale di grasso aumenta col passare degli anni, con l'aumento del peso e con l'età. Si conoscono molte cose del tessuto adiposo viscerale, è un grasso resistente all'azione antilipolitica del glucosio. Tutto ciò comporta un progressivo deterioramento della tolleranza al glucosio, lo sviluppo di insulino-resistenza.

"A tutto ciò si aggiunge un altro fondamentale meccanismo che abbiamo scoperto di recente, un difetto di

Uno degli aspetti più inquietanti concerne la fluttuazione del peso (i "cyclers").

La dieta, ossia la restrizione calorica, induce uno stato di deprivazione nutrizionale.

Gli effetti della perdita di peso al di sotto di un certo valore critico diventano negativi e fanno scattare un

Insomma cos'è la vita senza un po' di calorie...?

di Mariapaola Salmi

da Repubblica.it, Supplemento Salute

20 marzo 2008