Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché le persone in età ingrassano più facilmente?

Lun 02/12/2019 - 11:28

Quando si invecchia, non capita di rado che l'ago della bilancia si sposti ogni anno un po' più in su – e questo nonostante le abitudini alimentari e l'attività sportiva non varino più di tanto.

Con l'avanzare dell'età, infatti, cambia non solo il metabolismo, ma anche la struttura corporea. Se non si interviene attivamente facendo movimento e sport, la massa muscolare si riduce già a partire dai 30 anni, e allo stesso tempo aumenta la percentuale di grasso corporeo. Poiché le cellule del tessuto adiposo consumano meno energia di quelle del tessuto muscolare, il consumo calorico si abbassa e, se non è compensato da una ridotta assunzione di calorie, il peso corporeo aumenta.

Secondo uno studio svedese, con il passare dell'età le cellule del tessuto adiposo sottocutaneo rallentano la loro capacità di bruciare i grassi. Le persone che, all'interno di questa indagine, non hanno controbilanciato tale processo con una ridotta assunzione di calorie, hanno aumentato il proprio peso di circa il 20% nell'arco di 13 anni.
Anche gli ormoni danno il loro contributo: a partire dai 40 anni circa, il livello di estrogeni nelle donne si abbassa e ciò favorisce l'accumulo di grasso nella zona addominale (la "pancetta"). Allo stesso modo, più o meno dal 40° anno d'età, negli uomini scende il livello di testosteroni, la massa muscolare conseguentemente si riduce e la pancia cresce.

"Chi desidera mantenere il proprio peso corporeo anche a mezza età e più tardi, raggiunge questo obiettivo più facilmente optando per un'alimentazione bilanciata e un'attività motoria regolare", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. Ciò non significa che bisogna digiunare: "Una dieta a base di alimenti prevalentemente vegetali, ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, soddisfa la fame e fornisce al corpo – oltre a energia – vitamine, sali minerali, sostanze vegetali secondarie che favoriscono la salute e fibre che aiutano la digestione".