

# LA FORMA FISICA COME MANIFESTAZIONE DELL'ASSETTO NEUROENDOCRINO: APPROCCIO NUTRIZIONALE.

D.ssa Anna D'Eugenio

Medico Chirurgo, Bioterapia nutrizionale e Agopuntura

L'incremento del peso corporeo è sempre la spia di un alterato funzionamento organico. La causa può essere un eccessivo introito come pure un deficit funzionale, può essere la manifestazione di un disturbo del sistema nervoso come pure di un rallentato funzionamento metabolico., Parlare di peso corporeo, però, non rende ragione della distribuzione dell'adipe. Quando l'incremento di peso non altera l'armonia delle forme del corpo si può dire che introduzione e consumo non siano stati ben regolamentati, ma quando l'aumento ponderale cambia le proporzioni, rende la forma disarmonica, allora è necessario comprenderne il significato. La forma, infatti, è il risultato tangibile del funzionamento endocrino, essa si modella secondo eccessi e difetti energetici e subisce anche variazioni spontanee nell'arco della vita.

[...]

Le modificazioni dei pannicoli adiposi informano sulle tendenze patologiche, così come sui riequilibri fisiologici. Un esempio tipico è quello della menopausa, epoca in cui la forma corporea si modifica inesorabilmente. La donna comincia ad avere un incremento del volume dell'addome, che arriva fin quasi sotto lo sterno, poi delle spalle e delle braccia. Contemporaneamente si appiattisce la curva lombo-sacrale, quindi il sedere risulta meno pronunciato, e si ingrossano le mammelle.

[...]

Studiando la disposizione dell'adipe si possono valutare i rischi patologici. Ad esempio l'obesità viscerale, che si accompagna sempre all'iperinsulinismo e all'insulino-resistenza, è associata ad una maggiore incidenza della patologia ipertensiva.

L'eccessiva disposizione di grasso nella parte superiore del corpo (viso, zona interscapolare, braccia) soprattutto se associata ad un aumento dell'addome, esprime un eccesso di produzione di cortisolo. Il valore di questo nel plasma può non superare mai i parametri di riferimento, ad indicare che non esiste un danno della funzione surrenalica. Ciononostante la forma del corpo somiglia a quella della sindrome di Cushing . Se ne può dedurre che l'azione del cortisolo sia molto potente, tanto da sollecitare le zone del corpo che rispondono maggiormente agli ormoni androgeni. Spesso gli individui provvisti di questa forma hanno anomalie del metabolismo glicidico, ipertensione arteriosa e, se donne, osteoporosi. Gli ormoni androgeni, infatti, (soprattutto il cortisolo) sono sodio-ritentivi e iperglicemizzanti.

La dieta da istituire deve essere a basso tenore di carboidrati (non oltre i 50gr di pasta o di riso), con le proteine del pesce da preferire a quelle della carne. Vanno drasticamente ridotti i formaggi, le carni rosse e i dolci perché facilitanti l'ipertensione e il diabete .

[...]

Il trattamento alimentare del soggetto in soprappeso o obeso va istituito sulla base dell'anamnesi clinica, sugli esami di laboratorio e sullo studio della forma.

Se, come è riportato in alcuni testi scientifici attuali, non vi sono prove che qualche anomalia endocrina possa essere la causa dell'obesità, è vero che lo studio dell'adipe informa sull'assetto ormonale di quel corpo e quindi sulle tendenze patologiche.