



Cosa fare per eliminare la pancia

L'addome prominente può essere un problema sia maschile che femminile, con diverse caratteristiche. È una zona di accumulo preferenziale o Zap, che sono aree in cui il grasso si accumula più velocemente, quando si ingrassa, e si elimina con maggior difficoltà quando si dimagrisce. La zona critica ha caratteristiche e disposizioni diverse negli uomini e nelle donne. Cominciamo dalle signore. Si presenta come una «rotondità» più accentuata soprattutto nella parte bassa dell'addome e si accompagna quasi sempre a una certa abbondanza dei fianchi e delle cosce. Come tutte le Zap è dovuta a una maggior presenza di adi-

pociti ed è difficile da eliminare in quanto quando si ingrassa si accumula preferenzialmente lì e quando si dimagrisce si elimina prevalentemente altrove.

L'unica soluzione definitiva è la liposuzione, che asporta il grasso accumulato e contestualmente gli adipociti in eccesso, ostacolando l'accumulo adiposo recidivo. Talvolta, soprattutto dopo una gravidanza, è possibile che ci sia anche un rilassamento della cute: in questo caso alla liposuzione verrà associata l'asportazione di una striscia di cute sovrapubica, che lascerà una cicatrice facilmente occultabile nello slip, come un cesareo un po' allungato. L'intervento è in day hospital con ripresa delle normali attività dopo una settimana e della palestra dopo quindici giorni.

Nell'uomo l'accumulo di grasso è più facilmente sia sopra che sotto-ombelicale, spesso associato a una ridondanza dei fianchi, con l'aspetto cosiddetto «a salvagente». Anche in

questo caso la soluzione ideale è la liposuzione, che rimodella in modo stabile addome e girovita. Talvolta a questi accumuli si associa una certa adiposità in regione toraco-mammaria, con un aspetto simile alla ginecomastia, ma senza interessamento della ghiandola, che conferisce un aspetto poco virile alla parte alta del torace. Anche questo problema può essere risolto con la liposuzione. Attenzione però quando la pancia non è dovuta all'accumulo di grasso sottocutaneo, quello che si può pinzare con le dita, ma al grasso endoaddominale, quello dietro alla parete muscolare. Quel tipo di grasso non è solo un problema estetico, ma è associato a un aumento di rischio cardiovascolare e può, anzi deve, essere urgentemente eliminato con l'attività fisica e soprattutto con un'alimentazione adeguata.