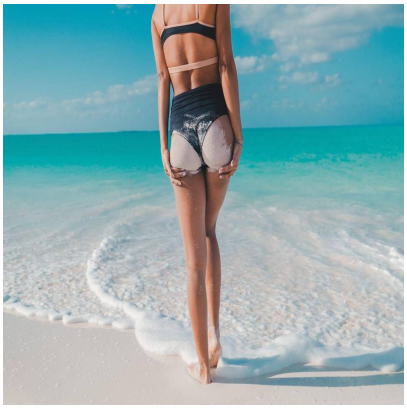

PerchÃ© il nostro corpo accumula grasso proprio sui glutei?

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il grasso non si distribuisce in maniera uniforme. Ci sono zone dove ne abbiamo in abbondanza, come pancia, fianchi, cosce e sui glutei, ed altre che ne sono quasi prive (pensiamo ai gomiti). Non Ã¨ un caso, nÃ© una semplice questione di costituzione fisica. Dietro questa distribuzione ci sono meccanismi biologici e anche una spiegazione evolutiva, legata a quando per procurarsi qualcosa da mangiare non bastava andare al supermercato.

Il tessuto adiposo non Ã¨ un semplice deposito di calorie in eccesso. Ã? un tessuto attivo, che protegge gli organi, contribuisce a mantenere la temperatura corporea e partecipa alla regolazione degli ormoni e del metabolismo, regolando i meccanismi che controllano fame e sazietÃ . E non tutto il grasso Ã¨ uguale: quello sottocutaneo, che si trova tra la pelle e i muscoli, ha caratteristiche e funzioni diverse da quello viscerale, che circonda gli organi interni.

A spiegarlo Ã¨ Cara Ocobock, docente di Antropologia allâ??UniversitÃ di Notre Dame, in un contributo pubblicato su The Conversation e ripreso dalla CNN con il titolo Why does your body store fat in your butt? â??Il grasso Ã¨ una parte importante e in continua trasformazione del corpoâ?•, scrive la ricercatrice, ricordando come il tessuto adiposo svolga molte piÃ¹ funzioni di quella, comunemente conosciuta, di riserva energetica.

Ma cosa determina il punto in cui il grasso viene accumulato? Secondo Ocobock, i fattori principali sono tre: genetica, ormoni ed etÃ . Alcuni geni favoriscono lâ??accumulo di tessuto adiposo in determinate aree del corpo indipendentemente dal peso complessivo, mentre gli ormoni contribuiscono a orientarne la distribuzione. Gli estrogeni, per esempio, favoriscono il deposito di grasso sottocutaneo sui glutei, sulle cosce e nella parte posteriore delle braccia. Il cortisolo, lâ??ormone associato alla risposta allo stress, sembra invece favorire lâ??accumulo di grasso viscerale nella regione addominale.

Câ??Ã¨ anche una ragione anatomica. Accumulare grandi quantitÃ di grasso intorno ai gomiti o alle ginocchia limiterebbe la libertÃ di movimento. Un eccesso di tessuto adiposo intorno alla testa, invece, potrebbe interferire con la dispersione del calore. Fianchi, glutei e cosce sono zone nelle quali questi problemi non si presentano nello stesso modo.

Câ??Ã¨ poi una possibile spiegazione legata alla nostra evoluzione. Per i nostri antenati, che vivevano di caccia e raccolta, trovare cibo non era sempre scontato. Avere riserve energetiche a disposizione poteva fare la differenza nei periodi di scarsitÃ . Il grasso corporeo rappresentava, in sostanza, una sorta di riserva di emergenza.

Non sappiamo ancora esattamente quando questa caratteristica si sia sviluppata. Un indizio arriva perÃ² dallâ??archeologia: alcune statuette del Paleolitico superiore, realizzate tra 25.000 e 28.000 anni fa e ritrovate in diverse aree dâ??Europa e della Russia, raffigurano figure femminili con forme particolarmente abbondanti. Secondo la ricercatrice, queste rappresentazioni suggeriscono che lâ??accumulo di grasso fosse giÃ una caratteristica del corpo umano migliaia di anni fa.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

default watermark

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 23, 2026
Autore
redazione