

SALUTE: STARE TROPPO TEMPO SEDUTI FA INGRASSARE IL LATO B

5 Dicembre 2011

WASHINGTON – Anche se fate esercizio fisico, fate attenzione: stare comunque seduti per molto tempo potrebbe aumentare la circonferenza del fondoschiena.

Gli scienziati della Tel Aviv University hanno scoperto che la pressione esercitata sulle aree del corpo usate per stare seduti o sdraiati produce fino al 50 per cento di grasso in eccesso, localizzato nelle stesse zone.

Secondo quanto si legge sull'*American Journal of Physiology – Cell Physiology*, le cellule preadipociti, che sono precursori delle cellule grasse, si trasformano in cellule adipose e tendono a produrre ancora più grasso quando sono soggette a carichi meccanici estesi per lunghi periodi.

Proprio il tipo di carico cui sottoponiamo i nostri tessuti quando ci sediamo oppure ci sdraiamo. I ricercatori hanno fatto questa scoperta studiando con risonanza magnetica i muscoli dei pazienti che erano paralizzati da lesioni del midollo spinale: il carico meccanico dovuto all'immobilità spingeva il tessuto adiposo a espandersi, e le cellule di grasso invadevano i muscoli principali del corpo.

“L'obesità è più di un semplice sbilanciamento di calorie: le cellule sono sensibili anche alle sollecitazioni meccaniche dell'ambiente. Le cellule grasse producono più trigliceridi e più velocemente quando esposte a uno stretching statico. Bisogna quindi porre attenzione a quanto restiamo seduti, oltre che a quello che mangiamo”, ha spiegato Amit Gefen, che ha condotto lo studio.