

Trigliceridi e peso forma

Con il termine trigliceridi si indicano gli esteri della glicerina e di acidi grassi a catena lunga, che si trovano in natura e sono utilizzati nella preparazione di oli alimentari, di acidi grassi e di monogliceridi (stearina, oleina).

Nell'uomo i trigliceridi costituiscono la maggior parte dei lipidi assunti con la dieta e rappresentano la forma più concentrata di energia, con cui essa viene immagazzinata nel tessuto adiposo per il successivo utilizzo.

I valori normali (rilevati con un semplice esame del sangue) vanno da **50 a 200 mg/dl**. Perché è importante monitorare i trigliceridi? Per due motivi, il primo dei quali (la **protezione cardiovascolare**) è noto da tempo, mentre il secondo lo vogliamo proporre in questo articolo.

Dall'esame di un campione significativo di atleti di resistenza a tutti i livelli (come prestazioni, come impegno, come regime alimentare ecc.), risulta evidente che:

- a)** tutti gli atleti in peso forma hanno un valore compreso **fra 50 e 70**.
- b)** atleti in leggero sovrappeso, ma definibili normali da un punto di vista generale del benessere hanno un valore compreso fra **70 e 110**.
- c)** **oltre i 110** in genere il soggetto è sovrappeso, ma nulla si può concludere dalla semplice analisi dei trigliceridi e si deve ricorrere ai metodi tradizionali.

Perché i punti sopraesposti sono importanti? Perché la **misurazione del grasso corporeo** è spesso difficile e approssimativa e la valutazione del semplice **IMC** è soggetta a errori quando il soggetto è muscoloso (per esempio un body builder o un atleta che pratica sport di potenza).

Poiché non tutti possono eseguire una misurazione del grasso per problemi logistici e/o di costo (una bilancia impedenzometrica costa oltre 100 euro) e chi si ritiene muscoloso non apprezzerà i risultati forniti dall'analisi dell'IMC, oggi è disponibile un semplice test per vedere veramente se si è magri.

Il test - In sostanza il valore dei trigliceridi deve essere inferiore a 110; se è superiore siete sicuramente in sovrappeso o state seguendo un'alimentazione scorretta. Se è inferiore non è detto che il vostro peso sia corretto. **Il test dei trigliceridi è una condizione necessaria, ma non sufficiente per il peso forma.**

Infatti alcune condizioni (anche patologiche come la tendenza ad avere una glicemia alta: gli zuccheri in eccesso vengono trasformati in grasso molto lentamente) possono alterarne il risultato. Il soggetto non deve essere a dieta, ma deve seguire la normale alimentazione.

Una dieta in corso quando si effettua il test può abbassare fittiziamente i valori dei trigliceridi. Lo stesso risultato si ottiene se il soggetto segue un regime alimentare povero di grassi o se si sta allenando regolarmente (soprattutto se è un maratoneta): il test dovrebbe essere eseguito dopo un riposo atletico di almeno tre giorni.