

Primo Piano - *Rischio metabolico, gli esperti: non basta controllare il peso, misurare anche collo e addome per restare in salute*

Napoli - 16 giu 2026 (Prima Notizia 24) **In occasione del Salone della Dieta Mediterranea a Napoli, gli specialisti mettono in guardia sui pericoli del tessuto adiposo viscerale nascosto, riscontrabile anche nei soggetti normopeso.**

I tradizionali parametri di valutazione antropometrica legati esclusivamente all'utilizzo della bilancia si rivelano oggi insufficienti per tracciare un reale profilo di benessere e prevenire l'insorgenza di patologie croniche. Nel corso dei dibattiti scientifici sviluppatisi a Napoli in occasione del Salone della Dieta Mediterranea, una vasta platea di specialisti ha analizzato i fattori che regolano la longevità e la tutela della salute. Il focus dei lavori si è concentrato sulla necessità di superare il concetto di peso corporeo assoluto, focalizzandosi sulle insidie del tessuto adiposo che si stratifica attorno alle strutture anatomiche profonde, minando la funzionalità dell'organismo anche in soggetti apparentemente in linea. A fare chiarezza sulla necessità di introdurre nuove routine di misurazione clinica è intervenuto Luigi Barrea, Professore Ordinario di Nutrizione Clinica e Dietetica Applicata presso l'Università UniPegaso e Vicepresidente della Società Italiana dell'Obesità (SIO) Regione Campania, il quale ha evidenziato l'utilità di monitorare costantemente le dimensioni di precise aree corporee: "Oggi sappiamo che si può essere normopeso e avere comunque un rischio metabolico elevato. Per questo il peso corporeo non basta. La circonferenza addominale e quella del collo rappresentano due parametri semplici che possono fornire informazioni preziose". Il docente ha approfondito in primo luogo le corrette metodologie per il monitoraggio della zona girovita, indicatore primario per stimare la presenza di adipe viscerale. Secondo le direttive fornite, l'esame va eseguito in postura eretta, mantenendo la muscolatura rilassata al termine di una respirazione spontanea, posizionando lo strumento di misurazione nella fascia intermedia tra il margine costale inferiore e la porzione ossea superiore del bacino. I parametri di riferimento differiscono in base al genere: nelle donne la soglia di sicurezza si attesta sotto gli 80 centimetri, evidenziando una fascia di incremento tra gli 80 e gli 87 centimetri e un livello di marcata criticità dagli 88 centimetri in su; per la popolazione maschile, invece, la soglia di attenzione si attiva oltre i 94 centimetri, diventando severa al superamento dei 102 centimetri. In seconda istanza, il cardiologo e nutrizionista ha puntato i riflettori su un secondo dato geometrico, spesso trascurato ma ritenuto predittivo dalle più recenti indagini cliniche: lo spessore della regione cervicale. Anche in questo caso l'osservazione richiede la posizione eretta, disponendo il nastro metrico orizzontalmente senza esercitare pressioni, subito sotto la sporgenza laringea per gli uomini e nel punto di massimo volume per le donne: "Una circonferenza del collo particolarmente elevata può rappresentare un importante campanello d'allarme. Valori superiori ai 44 centimetri sono associati a un

aumento del rischio di apnee ostruttive del sonno, una condizione che può avere ripercussioni significative sulla salute cardiovascolare. Numerose evidenze cliniche hanno inoltre evidenziato una correlazione tra aumento della circonferenza del collo, insulino-resistenza, diabete di tipo 2 e alterazioni metaboliche". Per contrastare questi fattori di rischio, gli esperti riaffermano l'importanza cruciale di abbinare alla mobilità quotidiana i dettami della tradizione alimentare locale. Barrea ha concluso il proprio intervento ricordando che l'adozione di un regime nutrizionale corretto non deve essere vissuta come una penalizzazione, quanto come un'opportunità per migliorare la qualità complessiva dell'esistenza: "Mangiare sano non significa privazione. La Dieta Mediterranea è un modello di vita che insegna a combinare correttamente gli alimenti, valorizzando qualità, equilibrio e varietà. Insieme all'attività fisica rappresenta uno degli strumenti più efficaci per vivere più a lungo e in salute. La longevità non dipende soltanto dalla genetica, ma soprattutto dalle scelte quotidiane. Alimentazione equilibrata, movimento costante, controllo del grasso viscerale e attenzione ai segnali del proprio corpo rappresentano oggi le basi più solide per aggiungere non solo anni alla vita, ma vita agli anni".

(Prima Notizia 24) Martedì 16 Giugno 2026

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it