

Dopo la menopausa la pancia si “allarga”? Ecco cosa si rischia

di Redazione OK Salute 24 Settembre 2019



Se il punto vita tende ad allargarsi dopo la **menopausa**, la donna presenta un maggior rischio di mortalità rispetto a coetanee normo-peso. A dirlo è uno studio americano pubblicato sulla rivista *Nutrition, Obesity and Exercise*, dal quale è emerso che una **circonferenza superiore a 88 centimetri** potrebbe essere potenzialmente pericolosa nel periodo che segue la cessazione del ciclo mestruale.

Lo studio retrospettivo

La ricerca retrospettiva ha valutato i dati relativi a **156.624 donne con un'età media di 63,2 anni**, estrapolati dal *Women's Health Initiative*, uno studio condotto tra il 1991 e il 1992 sulle donne in post-menopausa e sponsorizzato dal National Institute of Health. Dall'indagine è emerso che **l'obesità centrale** aumenta del 31% il rischio di mortalità per **patologie cardiovascolari** e **tumori**, mentre il solo sovrappeso – non associato a particolare grasso addominale – innalza del 16% questo rischio. Anche tra le donne normo-peso, quelle con circonferenza superiore

a 88 centimetri presentano un rischio di mortalità cardiovascolare aumentato del 25% e di mortalità per tumori del 20% rispetto a quelle con una pancia nella norma.

Leggi anche: [L'ipertensione o pressione alta](#)

Il pericolo è nascosto nel grasso addominale

Il dato interessante che emerge da questa ricerca è che anche donne con peso normale sono esposte a un elevato rischio di mortalità **se il grasso si deposita sulla pancia**, proprio come quelle che soffrono di obesità. «Ciò significa che basare la valutazione del rischio comportato dall'obesità solo sul calcolo dell'**indice di massa corporea** non consente di individuare l'aumentato rischio di mortalità proprio delle donne normopeso con distribuzione del grasso di tipo centrale» interviene **Patrizia Burra**, ordinario di Gastroenterologia dell'Università degli Studi di Padova e vicepresidente della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva (SIGE). «Il messaggio dunque è chiaro e semplice: **bisogna sempre misurare la propria circonferenza!** L'indice di massa corporea e la misura del girovita ci aiutano infatti a identificare le pazienti a rischio».