

Dimensioni del collo: attenzione quando supera 43 centimetri (per gli uomini) e 41 (per le donne)

Una circonferenza pronunciata rappresenta uno dei parametri per misurare il grasso viscerale e le malattie associate, da quelle cardiovascolari alle apnee notturne. Esercizio fisico e dieta aiutano a perdere peso anche in questa parte del corpo

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 settembre 2025)



In senso figurato avere un **collo taurino** indica forza e robustezza, ma da un punto di vista medico potrebbe essere un problema. Diversi studi recenti segnalano, infatti, che le persone con una circonferenza del collo più pronunciata rispetto alla norma potrebbero essere più a **rischio di diverse condizioni**, dall'[ipertensione](#) alla sindrome delle [apnee notturne](#).

Grasso viscerale

L'[indice di massa corporea](#) e la circonferenza vita sono parametri utilizzati da tempo per valutare il **rischio cardiovascolare e metabolico**. La prima mette in relazione il peso e l'altezza di una persona (peso in kg diviso quadrato dell'altezza in metri) e permette di definire se una persona è **sottopeso, normopeso, sovrappeso od obesa**, ma senza tenere conto della composizione corporea. La circonferenza vita è, invece, un parametro che misura la quantità di **grasso viscerale**, ovvero quello che circonda gli organi e risulta più **dannoso per la salute**. Il grasso viscerale, a differenza del **grasso sottocutaneo**, non è infatti inerte, ma produce sostanze infiammatorie, altera il metabolismo di zuccheri e acidi grassi e favorisce l'aterosclerosi, aumentando i livelli di colesterolo Ldl (quello «cattivo») e trigliceridi nel sangue. Negli ultimi anni

si sono accesi i riflettori anche sulla **circonferenza del collo**, un altro parametro che sarebbe utile misurare per le importanti implicazioni per la salute. Le dimensioni del collo si stanno rivelando sempre più un indice semplice e affidabile dell'accumulo di grasso viscerale nella parte superiore del corpo.

Rischi per la salute

Le prove che collegano le dimensioni del collo a problemi di salute sono numerose. Le persone con colli più pronunciati mostrano un **rischio aumentato di malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, diabete di tipo 2 e disturbi del sonno**, in particolare della sindrome dell'apnee ostruttive del sonno. Questa relazione è evidente nelle persone in sovrappeso od obese, ma talvolta persiste anche in chi ha un indice di massa corporea normale. «Misurazioni della circonferenza del collo superiori a **43 cm per gli uomini e 41 cm per le donne** sono considerate patologiche e aumentano in modo significativo il rischio di apnee durante il sonno e altri disturbi - conferma il professor **Luigi Ferini Strambi**, direttore del **Centro di medicina del sonno dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano, Università Vita-Salute** -. Per quanto riguarda nello specifico le apnee, è stato ormai dimostrato che la misurazione del collo, in particolare avere un collo corto e tozzo, è un fattore di rischio predittivo per le apnee e i problemi collegati, dalla sonnolenza diurna all'aumentato rischio cardiovascolare, molto più importante rispetto all'indice di massa corporea».

Come rimediare

Capire se il proprio collo è fuori misura è molto semplice: basta avvolgerlo con un metro a nastro nella sua parte più stretta, assicurandosi che sia aderente ma non stretto. L'**esercizio fisico** aerobico e l'allenamento con i pesi, insieme a una **dieta equilibrata**, possono aiutare a perdere peso e a ridurre anche il grasso nella parte superiore del corpo e nel collo.

«Si è visto che quando una persona ingrassa o dimagrisce, il 10% dell'aumento o della diminuzione di peso è a carico collo. Questo significa che modifiche nello stile di vita possono incidere anche sulle dimensioni del collo» conclude **Ferini Strambi**.

Leggi anche

- [Obesità: una commissione propone nuovi criteri per la diagnosi. Non contano solo i chili, ma soprattutto il grasso addominale](#)
- [Obesità e sovrappeso: che forma hai? Nuovo indice corporeo per segnalare un problema di salute](#)
- [Obesità e sovrappeso: che forma hai? Nuovo indice corporeo per segnalare un problema di salute](#)