

La «pancia da birra» è collegata a danni cardiaci, soprattutto negli uomini

Il grasso addominale sarebbe associato a un ispessimento del cuore e a volumi delle camere cardiache ridotti. Alterazioni che potrebbero riflettere uno stress precoce sul cuore

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° dicembre 2025)



Il **grasso addominale**, quello che dà forma alla pancetta chiamata spesso in gergo «pancia da birra», è associato a **cambiamenti dannosi** nella struttura del **cuore**, soprattutto negli uomini. Lo ha scoperto un nuovo ampio studio presentato al [congresso annuale](#) della *Radiological Society of North America* ([RSNA](#)).

Lo studio

I ricercatori hanno studiato le immagini di **risonanza magnetica cardiovascolare** di 2.244 adulti di età compresa tra 46 e 78 anni (il 43% donne) senza patologie cardiovascolari note. Tutti i partecipanti facevano parte dell'*Hamburg City Health Study*, uno studio di popolazione a lungo termine in corso in Germania.

Secondo il parametro del BMI, l'[indice di massa corporea](#), il 69% degli uomini e il 56% delle donne partecipanti erano **sovrappeso o obesi**. Utilizzando il rapporto tra la [circonferenza della vita](#) e la **circonferenza dei fianchi (WHR)** il 91% degli uomini e il 64% delle donne soddisfacevano i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per l'obesità.

I risultati

Le immagini della risonanza magnetica hanno riscontrato che il tasso di obesità generale (basato sul BMI) era associato a **camere cardiache dilatate** in tutti i partecipanti.

L'obesità addominale, invece, era associata a un **ispessimento del muscolo cardiaco** e a volumi delle camere cardiache più ridotti. Queste alterazioni erano più evidenti negli uomini, in particolare nel ventricolo destro, che pompa il sangue ai polmoni.

Ciò potrebbe riflettere uno **stress cardiaco precoce** sul cuore correlato al modo in cui il grasso addominale influenza la respirazione e la pressione polmonare.

Il danno cardiaco più esteso riscontrato negli uomini potrebbe essere dovuto a un esordio precoce di un'obesità addominale più grave o all'effetto [cardioprotettivo degli estrogeni nelle donne](#), presente fino alla menopausa, ha affermato l'autrice principale dello studio, Jennifer Erley, specializzanda in radiologia presso l'*University Medical Center Hamburg-Eppendorf*, in Germania.

Il commento

«L'obesità addominale, ovvero un elevato rapporto vita-fianchi, è associata a modelli di rimodellamento cardiaco più preoccupanti rispetto al solo indice di massa corporea (BMI) elevato - ha aggiunto -: sembra portare a una **forma potenzialmente patologica di rimodellamento cardiaco**, l'ipertrofia concentrica, in cui il muscolo cardiaco si ispessisce ma le dimensioni complessive del cuore non aumentano, con conseguente riduzione dei volumi cardiaci. Le camere interne diventano più piccole, quindi il cuore **trattiene e pompa meno sangue**, il che può portare a insufficienza cardiaca».

«Piuttosto che concentrarsi sulla riduzione del peso complessivo, gli adulti di mezza età dovrebbero concentrarsi sulla prevenzione dell'accumulo di grasso addominale attraverso un regolare esercizio fisico, una dieta equilibrata e un intervento medico, se necessario», ha concluso la dottoressa Erley.

Le altre malattie collegate

L'obesità addominale riflette un accumulo di **grasso viscerale**, che circonda gli organi interni ed è strettamente correlato al rischio di numerose malattie, come la [sindrome metabolica](#), il cancro, l'**aterosclerosi** (un ispessimento delle arterie tra le principali cause delle malattie cardiovascolari), alcune disfunzioni sessuali, problemi renali e [rischio di Alzheimer](#).

Secondo le linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne. Il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,95 per gli uomini e 0,8 nelle donne.

Leggi anche

- [Obesità: una commissione propone nuovi criteri per la diagnosi. Non contano solo i chili, ma soprattutto il grasso addominale](#)
- [La «memoria del grasso corporeo»: ecco perché si riprende peso così facilmente dopo averlo perso](#)
- [Cosa succede al tuo corpo quando assumi troppo zucchero](#)
- [Obesità e sovrappeso: che forma hai? Nuovo indice corporeo per segnalare un problema di salute](#)
- [Grasso viscerale, il fumo ne determina l'aumento: è quello più pericoloso per la salute](#)
- [La pancia \(anche da magri\) è collegata a maggior rischio di Alzheimer](#)
- [Il grasso addominale è comune dopo i 50 anni, ecco perché viene ed è pericoloso per cuore e tumori](#)
- [Come buttare giù la pancia dopo i 50 anni](#)