

Aumento di peso con l'età: perché invecchiando si ingrassa?



INDICE

Perché si ingrassa e quali sono le cause dell'aumento di peso

Perché si ingrassa con l'età, anche senza cambiare le abitudini? Le **cause dell'aumento di peso** sono spesso silenziose: variano dallo stile di vita, all'età, alla riduzione dell'attività fisica, fino alla menopausa. Vediamo **perché si aumenta di peso** e come riconoscere i segnali in anticipo.

Molte persone, salendo sulla bilancia, si accorgono di pesare anche 10 chili in più rispetto a dieci anni prima. Questo **aumento di peso** spesso avviene lentamente, senza che ce ne rendiamo conto. Può dipendere da cambiamenti nello stile di vita, dall'età, dalla riduzione dell'attività fisica o, nelle donne, dall'arrivo della [menopausa](#).

Ne è un esempio una persona normopeso di 40 anni che a 50 anni pesa 10 chili in più. Si tratta di una situazione molto comune, evidenziata dallo studio CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults), che ha seguito per molti anni migliaia di persone, osservando come il **peso corporeo** tenda ad aumentare progressivamente durante l'età adulta. La buona notizia è che, nella maggior parte dei casi, questo incremento può essere prevenuto.

È importante ricordare che un **aumento del peso** corporeo non corrisponde necessariamente a un **aumento del grasso corporeo**.

In alcuni casi, infatti, il peso può crescere per effetto dell'incremento della massa muscolare. Questo accade, ad esempio, negli atleti o nei bodybuilder che seguono programmi di allenamento specifici per sviluppare la muscolatura. Poiché il muscolo è un tessuto più pesante e denso del grasso, una persona può pesare di più pur mantenendo una composizione corporea sana. Per questo motivo, oltre alla bilancia, è utile valutare anche altri parametri, come la [circonferenza vita](#), la **percentuale di grasso corporeo** e il livello di attività fisica svolta.

Piccoli aumenti che passano inosservati: perché si ingrassa anche se si mangia poco?

Aumentare di 10 chili in 10 anni significa **prendere 1 chilo all'anno**, cioè poco più di **80 grammi al mese**. Un cambiamento così lento è quasi invisibile e spesso viene notato solo quando alcuni vestiti iniziano a stringere o si passa a una taglia superiore.

Non bisogna allarmarsi per un **piccolo aumento di peso**, ma è importante chiedersi cosa sia cambiato nelle proprie abitudini. Se non si interviene, piccoli aumenti possono accumularsi nel tempo fino a diventare significativi. Gli studi del professor James Hill dell'Università di Denver hanno evidenziato che **prevenire l'aumento di peso è generalmente più semplice** che perdere i chili accumulati, anche in questo caso prevenire è meglio che curare.

Perché è più facile ingrassare che dimagrire?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, nutrizionista: “Dimagrire è più difficile perché il nostro organismo si è evoluto per proteggere le riserve di energia. Secondo l'ipotesi del *thrifty gene*, o “gene del risparmio”, gli antenati capaci di accumulare grasso nei periodi di abbondanza avevano maggiori probabilità di sopravvivere alle carestie. Per questo, ancora oggi, il corpo tende a conservare energia e a contrastare la perdita di peso. Quando dimagriamo, infatti, il metabolismo può rallentare e la fame aumentare, rendendo più difficile mantenere nel tempo i risultati raggiunti. Per questo è importante prevenire l'aumento di peso con uno stile di vita attivo e un'alimentazione equilibrata, utili per mantenere il peso forma nell'età adulta. Pesarsi una volta al mese aiuta a monitorare il proprio stato di salute.”

Surplus calorico e bilancio energetico: quanto incidono nel controllo del peso

Perché si ingrassa con piccoli eccessi quotidiani? Il **surplus calorico**, anche se minimo e costante, è alla radice dell'aumento di peso progressivo. Vediamo **quanto incide il bilancio energetico** e perché bastano piccole correzioni per fermare l'aumento.

Secondo gli esperti, un **aumento di peso** circa 1 chilo all'anno può derivare da uno squilibrio di appena **100 calorie al giorno**. Per avere un'idea, corrispondono a circa **35 grammi di pane o a una piccola porzione di carne**. Secondo la scienza dell'alimentazione, in media, assumere un totale di circa **7.000 calorie** in un lasso di tempo ristretto può portare all'aumento di **1 chilo di peso** corporeo. Questo è ciò che si intende con surplus calorico, non è necessario esagerare. D'altro canto, non è certo invece che una riduzione di 7.000 kcal faccia perdere 1 chilo di peso corporeo, a scapito di un'assunzione corretta.

Questo dimostra quanto piccoli e costanti eccessi alimentari che portano a un **bilancio energetico positivo** possano incidere nel lungo periodo.

Per evitare di ingrassare non servono cambiamenti drastici: spesso bastano piccole correzioni nell'alimentazione o un po' più di movimento. Nella tabella: **energia spesa per l'attività fisica**, trovi l'elenco delle calorie che consumi dalle faccende quotidiane allo sport.

Controllare il peso corporeo senza ossessioni

La bilancia da sola non basta, infatti, oltre al peso è importante misurare la **composizione corporea** per distinguere l'aumento di grasso corporeo dall'aumento di massa muscolare.

Per una persona sana è **sufficiente pesarsi una volta al mese**, ma i segnali come la cintura si chiude con più difficoltà oppure i pantaloni che risultano più stretti, indicano già che è aumentata la **circonferenza addominale** che quasi sempre corrisponde a un **aumento di peso**. È importante ricordare che il peso corporeo può variare anche di uno o due chili nell'arco di pochi giorni a causa di liquidi, alimentazione o altri fattori.

Per ottenere misurazioni affidabili è consigliabile pesarsi al mattino, a digiuno, dopo essere andati in bagno e sempre con la stessa bilancia. L'obiettivo non è controllarsi continuamente, ma monitorare il proprio peso con regolarità per individuare eventuali tendenze. Una volta al mese è utile controllare anche il BMI e la massa grassa, lo potete fare con questa **App totalmente gratuita**.

Cosa cambia con l'età: la perdita di massa muscolare e l'aumento di peso in menopausa

Con l'invecchiamento si verifica una fisiologica riduzione della massa muscolare. Quando questa perdita diventa più marcata, a causa soprattutto di insufficiente attività fisica, si parla di [sarcopenia](#). Secondo il gruppo europeo European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP2) la sarcopenia non è definita soltanto dalla riduzione della massa muscolare, ma soprattutto dalla **diminuzione della forza muscolare**, associata a una riduzione della quantità e/o della qualità del muscolo e, nei casi più gravi, a una ridotta performance fisica.

La **perdita di massa muscolare** rallenta il metabolismo e favorisce l'**accumulo di grasso** corporeo e nelle [donne in menopausa](#) il fenomeno accelera il processo: vediamo **perché in menopausa si ingrassa più facilmente** e come fermare l'aumento di peso.

A partire dai 40-50 anni la massa muscolare diminuisce mediamente dello 0,5-1% all'anno, con un'accelerazione dopo i 70 anni, l'atrofia muscolare comporta anche un leggero rallentamento del **metabolismo basale** poiché i muscoli consumano energia anche a riposo. Il fenomeno varia da persona a persona e può iniziare prima o dopo.

Nelle donne, la menopausa contribuisce ulteriormente ai cambiamenti metabolici a causa della diminuzione degli estrogeni, di conseguenza per mantenere lo stesso peso può essere necessario assumere meno calorie rispetto al passato e adottare una dieta specifica come **“Calorie e Menu per la menopausa”** anche in versione [vegetariana](#), un programma gratuito che ti offre 4 menu settimanali personalizzati per le tue calorie ed esercizi per il rinforzo muscolare.

L'aumento di peso non è solo una questione estetica. Il sovrappeso aumenta il rischio di malattie [cardiovascolari](#), [diabete](#), [ipertensione](#), [obesità](#) e alcune forme di tumore, oltre a favorire un invecchiamento più rapido dell'organismo.

Come mantenere il peso forma: l'importanza di un'alimentazione equilibrata dopo i 50 anni

Con l'avanzare dell'età un'alimentazione equilibrata e l'attività fisica regolare sono fondamentali per contrastare la **sarcopenia**, favorire il controllo del peso e nella donna in menopausa ridurre alcuni rischi come l'osteoporosi e il calo dell'umore.

Un'alimentazione equilibrata però non deve rispettare solo il [bilancio energetico](#), ma anche fornire: [carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#) nelle giuste proporzioni, oltre a garantire il fabbisogno quotidiano di [vitamine](#) e [minerali](#) essenziali.

Ma che cosa bisogna mangiare per assumere i giusti nutrienti e non perdere massa muscolare?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello nutrizionista: “Per mantenere la massa muscolare è importante seguire un'alimentazione equilibrata e varia, senza ridurre troppo le calorie.

I muscoli hanno bisogno soprattutto di proteine, che si trovano in alimenti come carne magra, pesce, uova, legumi, formaggi, soprattutto quelli a pasta dura come il Grana Padano DOP che apporta il 33% di proteine, ma anche fonti vegetali come la soia o legumi in genere.

È utile inoltre distribuire le proteine durante la giornata, includendole anche a colazione, ad esempio con yogurt, latte, uova o altre alternative proteiche.

Non bisogna poi eliminare i carboidrati, perché sono la principale fonte di energia per il corpo e sostengono l'attività fisica. Anche i grassi “buoni”, come quelli dell'olio d'oliva, della frutta secca e del pesce, sono importanti per il corretto funzionamento dell'organismo.

Infine, frutta e verdura garantiscono vitamine e minerali essenziali, mentre l'attività fisica, soprattutto quella di forza, è fondamentale per stimolare e mantenere la muscolatura nel tempo.”

I nostri esperti medici dietologi e biologi nutrizionisti, gastroenterologi, reumatologi e specialisti in medicina dello sport hanno preparato dei programmi educativi che possono aiutarti a migliorare il tuo benessere: calcolare le calorie che dovresti mangiare, la tua massa corporea, diete con menu specifici per varie esigenze e tante altre [App gratuite](#) utili a grandi e piccini.

Attività fisica quotidiana: come ridurre il grasso corporeo e contrastare la perdita di massa muscolare

L'attività fisica quotidiana è uno degli strumenti più efficaci per **ridurre il grasso corporeo**, contrastare l'**aumento di peso** e la **perdita di massa muscolare**. Chi svolge regolarmente esercizio fisico e mantiene uno stile di vita attivo difficilmente ingrassa se

segue un'alimentazione adeguata e un bilancio energetico equilibrato.

Vediamo quanta e quale attività fare per **compensare il surplus calorico quotidiano, mantenere la massa muscolare** e preservare il **peso forma** nel tempo.

Per compensare circa 100 calorie in eccesso al giorno è possibile aumentare il movimento quotidiano. Ad esempio, per compensare questo surplus calorico, un uomo di **75 kg** deve camminare per circa **30 minuti** a passo moderato, mentre una donna di **55 kg** deve camminare per circa **40 minuti**.

Anche piccoli gesti integrati nell'attività fisica quotidiana fanno la differenza: usare le scale, andare in bicicletta, fare giardinaggio, camminare più spesso o svolgere lavori domestici. Ancora meglio è praticare attività [aerobica](#) regolare, come [camminare](#), [pedalare](#) o [nuotare](#) per almeno **40 minuti, tre volte alla settimana**, associando esercizi di [rinforzo muscolare](#). Questo aiuta a **mantenere la massa muscolare**, a contrastare la **perdita di massa magra**, a **ridurre il grasso corporeo**, oltre a migliorare salute e benessere generale. Per questa ragione la OMS (organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia di praticare almeno 150 minuti a settimana, ottimali 300, di attività aerobica alternata a rinforzo muscolare.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Dutton GR, et al. 25-year weight gain in a racially balanced sample of U.S. adults: The CARDIA study. Obesity (Silver Spring). 2016 Sep;24(9):1962-8. doi: 10.1002/oby.21573. PMID: 27569121; PMCID: PMC5004783.

Zheng Y, Manson JE, Yuan C, et al.

Associations of Weight Gain From Early to Middle Adulthood With Major Health Outcomes Later in Life. JAMA. 2017;318(3):255-269.

Piaggi P. Metabolic Determinants of Weight Gain in Humans. Obesity (Silver Spring). 2019 May;27(5):691-699.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.