

## ***DIMAGRIMENTO 3 – Massa Magra e Massa Grassa***

Il metodo migliore per valutare lo *stato nutrizionale* di qualsiasi soggetto consiste nel ripartire il peso corporeo tra **Massa Magra** e **Massa Grassa**, utilizzando specifiche apparecchiature o misurazioni e formule in grado (queste ultime) di fornire un buon margine di approssimazione.

Ma andiamo subito a vedere che cosa si intende con questi due termini:

- **MASSA MAGRA** → rappresenta la *quantità di massa al netto della Massa Grassa*; si esprime ovviamente in chilogrammi o in termini percentuali rispetto al proprio peso corporeo. È a sua volta classificata in:
  - ***LBM (Lean Body Mass)*** o ***Massa Magra*** → include l'*acqua corporea* (che può variare dal 60 al 70% negli uomini e dal 55 al 65% nelle donne), le *proteine*, i *sali minerali*, il *glicogeno muscolare* e una piccola percentuale di *grasso essenziale* contenuto nelle strutture nervose e nelle membrane;
  - ***FFM (Fat Free Mass)*** o ***Massa priva di grasso*** → esclude ogni traccia di grasso corporeo, compreso quello essenziale.
  
- **MASSA GRASSA** → rappresenta la *massa corporea costituita dal grasso*; si esprime in chilogrammi o in termini percentuali rispetto al proprio peso corporeo. È a sua volta costituita da:
  - ***Tessuto adiposo bianco*** → è il grasso più diffuso nel nostro corpo. Ha una *funzione meccanica*, in quanto riveste ed isola nervi, vasi sanguigni e muscoli. Ha poi una *funzione termoisolante* perché il grasso non conduce il calore e, infine, una *funzione di riserva energetica*. L'allenamento costante e mirato va ad intaccare proprio queste riserve, stimolando il dimagrimento e la perdita di parte della massa grassa;
  - ***Tessuto adiposo bruno*** → piuttosto scarso negli adulti, ha esclusivamente la *funzione di produrre calore*;
  - ***Trigliceridi intramuscolari*** → costituiscono i depositi di *lipidi* all'interno dei nostri muscoli scheletrici. Costituiscono la maggior fonte di energia prontamente disponibile a disposizione dei nostri muscoli;
  - ***Grasso essenziale*** → rappresenta la piccola quantità di grasso contenuta nelle *strutture nervose*, negli *organi* e nelle *membrane*. Il grasso essenziale è assolutamente necessario per la nostra stessa sopravvivenza, in quanto permette le normali funzioni fisiologiche dell'organismo. Negli uomini rappresenta circa il 3-5% del peso corporeo, mentre nelle donne circa l'8-12%. Appare quindi chiaro che percentuali di grasso corporeo inferiori a tali limite siano da considerarsi estremamente pericolose per la salute di ogni individuo.