

Focus su...

obesità

▶ FOCUS SALUTE

**non è
solo una
questione
di aspetto
fisico, ma
di salute!**

L'obesità è una **patologia complessa**, quasi sempre causata dall'interazione di molteplici fattori. Solo in rarissimi casi è dovuta a una reale malattia.

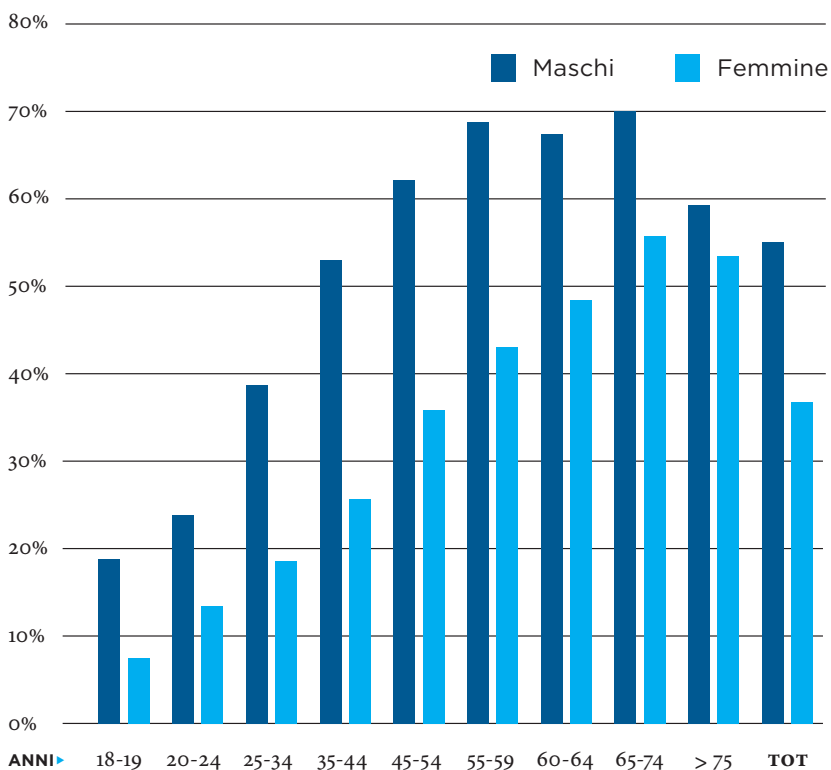
L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'obesità come una “**condizione cronica** caratterizzata da un eccessivo peso corporeo per accumulo di tessuto adiposo, in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute”. In pratica, **si introducono più calorie di quante se ne consumano** e si ingrassa quando le calorie in entrata superano quelle in uscita!

Solo un **corretto equilibrio** tra energia introdotta (cibo) ed energia consumata (attività fisica e metabolismo) ci permette di non accumulare grasso.

QUANTO È DIFFUSA L'OBESITÀ?

Le più recenti evidenze scientifiche indicano che il sovrappeso e l'obesità, sia nei bambini sia negli adulti, stanno drammaticamente aumentando in tutto il mondo. Il sovrappeso è considerato uno dei problemi più comuni fra quelli correlati allo stile di vita contemporaneo.

Persone di 18 anni e più in sovrappeso o obese per sesso e classe di età*



* Anno 2013. Per 100 persone di 18 anni e più con le stesse caratteristiche.

FONTE: ISTAT. "Indagine Aspetti della vita quotidiana".

OBESITÀ O SOVRAPPESO?

Per capire la differenza tra essere obesi o in sovrappeso si fa riferimento a un indice, l'IMC (indice di massa corporea), che misura il rapporto tra peso e altezza.

L'IMC si calcola dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato (kg/m^2). Ad esempio: un adulto che pesa 70 kg ed è alto 1,75 m avrà un IMC di 22,9 $[70/(1,75 \times 1,75)]$.

Un **soggetto sano** ha un **IMC** compreso **tra 18,5 e 24,9**. Rientrano invece nella classificazione di **sovrappeso** e **obesità** i soggetti con un IMC rispettivamente **uguale o superiore a 25,0 e 30,0**.

All'indice di massa corporea corrisponde il rischio di sviluppare **patologie correlate** (comorbidità), che è molto elevato nei soggetti obesi.

Valori di riferimento dell'IMC

Classificazione	IMC (kg/m^2)	Rischio di comorbidità
Normopeso	18,5-24,9	Nella media
Sovrappeso	25,0-29,9	Aumentato
Obesità di classe I	30,0-34,9	Moderato
Obesità di classe II	35,0-39,9	Elevato
Obesità di classe III	> 40,0	Molto elevato

LE COMPLICANZE DELL'OBESITÀ

➤ **Complicanze cardiovascolari**

Aumento del rischio di patologie cardiovascolari (ad esempio, cardiopatie ischemiche, insufficienza coronarica e venosa, ipertensione arteriosa) e, nel lungo periodo, di morte improvvisa e ictus.

➤ **Complicanze metaboliche**

La patologia più importante è il diabete di tipo 2: circa l'80-90% dei pazienti diabetici di tipo 2 è obeso.

➤ **Complicanze respiratorie**

I polmoni lavorano sempre sotto sforzo, con conseguente affaticamento anche in caso di sforzo lieve, come ad esempio salire le scale per pochi gradini.

➤ **Complicanze endocrine**

Nelle donne sono possibili disfunzioni o irregolarità del ciclo mestruale o, addirittura, problemi di fertilità. Negli uomini si riducono i livelli totali di testosterone, una delle cause principali di disfunzione erettile.

➤ **Complicanze osteoarticolari**

L'eccesso di peso aumenta il carico sulle articolazioni, in particolare dell'anca e del ginocchio, causando usura precoce, frequenti infiammazioni e dolore.

➤ **Conseguenze psico-sociali**

Sono molti i problemi che gli obesi incontrano nella vita di ogni giorno, anche in ambito lavorativo, dovuti spesso agli stereotipi che etichettano la persona grassa come pigra, sciatta ed emotivamente instabile. Questi luoghi comuni, insieme alle difficoltà di movimento e, da un punto di vista pratico, alla faticosa e complessa ricerca di un abbigliamento

che vesta e “non nasconda” possono discriminare o far sentire a disagio un soggetto obeso. Un disagio che condiziona inevitabilmente anche la vita sessuale e relazionale di queste persone, che a volte arrivano a un vero e proprio isolamento.

► **Aumentato rischio di tumori**

Diversi studi clinici hanno dimostrato che le persone con obesità patologica possono sviluppare alcune forme di cancro più facilmente dei normopeso: negli uomini aumenta il rischio di cancro al colon retto e alla prostata; nelle donne c'è una maggiore incidenza di cancro all'utero, alle ovaie, al seno e alla colecisti. Di recente è stato introdotto nella comunità scientifica il termine **adiponcosi**, derivato dalla fusione tra la parola latina *adiposis* (accumulo di grasso) e la parola greca *oncosis* (formazione di un tumore), adottato per descrivere con una sola parola come **l'adipe in eccesso possa concorrere all'insorgenza di neoplasie**.

LE CAUSE DELL'OBESITÀ

Studi recenti hanno confermato che i **fattori genetici** possono causare l'obesità e influenzare la regolazione del peso corporeo. I fattori genetici, tuttavia, spiegano solo il 33% delle variazioni nel peso corporeo.

Ciò significa che i **fattori ambientali** esercitano un'enorme influenza. Lo stato socioeconomico, ad esempio, gioca un ruolo fondamentale poiché determina in maniera importante sia l'assunzione di cibo sia il dispendio di energia: appartenere fin dalla nascita a uno **stato socioeconomico** basso è un potente fattore di rischio. Sfatando quindi un luogo comune abbastanza diffuso, l'obesità non è un “problema dei ricchi”: le fasce potenzialmente più svantaggiate tendono, infatti, a consumare più grassi e carboidrati e a curare meno la propria salute.

Un altro importantissimo fattore ambientale è lo **stile di vita sedentario**, caratteristico delle società occidentali e dovuto alla natura sempre più statica di molte attività lavorative, ai cambiamenti nell'uso dei mezzi di trasporto e alla crescente urbanizzazione.

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Una corretta alimentazione e uno stile di vita sano non costituiscono solo un obiettivo estetico, ma soprattutto **un traguardo per chi vuole mantenersi in salute**.

Ma cosa significa mangiare sano?

- limitare il consumo di alimenti calorici;
- evitare le bevande zuccherate;
- preferire cibi vegetali, cereali non raffinati, legumi, verdure non amidacee e frutta (almeno 5 porzioni al giorno);
- limitare il consumo di carne rossa ed evitare le carni conservate (carni in scatola, insaccati, prosciutto);
- limitare l'uso di bevande alcoliche;
- limitare l'uso del sale (non più di 5 g al giorno);
- variare l'alimentazione per assicurarsi l'apporto di tutti i nutrienti essenziali.

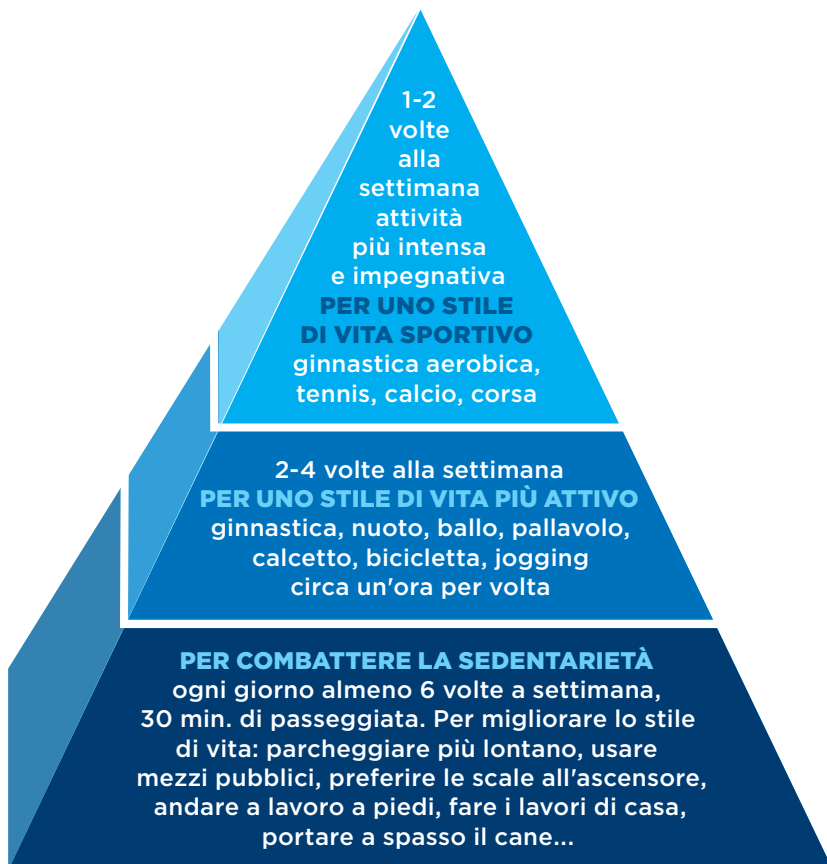
Mangiare “bene” però non basta, perché la mancanza di attività fisica impedisce l'utilizzazione delle riserve energetiche (il grasso!), determinando un pericoloso **circolo vizioso**. Infatti, l'innattività causa un aumento di peso che, a sua volta, comporta una maggiore fatica a praticare attività fisica anche moderata.

Eppure **bastano solo 20 minuti al giorno per fare la differenza** e avere significativi effetti benefici, come:

- mantenere il corpo “in forma”;

- ridurre l'appetito e il desiderio di cibi grassi;
- potenziare il metabolismo;
- ottenere uno stato di benessere psicologico riducendo stress, ansia e aumentando autostima e autocontrollo.

La piramide italiana per l'attività fisica



FONTE: "Piramide Alimentare Italiana. Guida settimanale per uno stile di vita salutare", a cura della sezione di Scienza dell'alimentazione, Dipartimento di Fisiopatologia medica, Sapienza Università di Roma.

A CHI RIVOLGERSI?

Rispettare una dieta e cambiare le proprie abitudini di vita non è facile ed è per questo che occorre l'intervento mirato di un **esperto** (nutrizionista, endocrinologo, psicologo), o meglio ancora di un team multidisciplinare, con cui affrontare le difficoltà e i momenti di sconforto legati alle inevitabili ricadute in comportamenti scorretti.

Rivolgersi a uno specialista, con il quale costruire una **solida alleanza**, vale quanto una medicina, se non di più!

IMPORTANTE

- **Informarsi** sulle ragioni per cui è necessario modificare un aspetto del proprio comportamento: raccogliere materiale e leggerlo con attenzione. Più si è convinti di essere nel giusto, più facilmente si accetteranno i sacrifici e i fastidi
- **Chiedere** ai familiari di condividere i cambiamenti nell'alimentazione: è difficile mangiare sano se il resto della famiglia fa il pieno di dolci e di fritti!
- **Stabilire** col proprio medico di famiglia una serie di incontri di controllo per valutare i progressi ottenuti
- **Agire** sempre con gradualità: chi non ha mai mosso un dito non può da un giorno all'altro fare sport per tante ore alla settimana. Meglio stabilire un programma con un impegno crescente nel tempo
- **Concedersi** un regalo quando si raggiunge un obiettivo: per esempio, acquistare qualcosa di nuovo da indossare dopo aver perso i chili di troppo

*Testi a cura della redazione scientifica di Carocci Editore
in collaborazione con la IBSA Foundation.*



1ª ristampa, marzo 2017
© copyright 2015 by Percorsi Editoriali di Carocci editore, Roma
Finito di stampare nel mese di marzo 2017 da EuroLit, Roma
Progetto grafico di Falchini&Co./Livia Massacesi