

## OBESITA'

L'obesità è frutto del nostro opulento stile di vita, che combina un regime alimentare squilibrato caratterizzato dall'assunzione di cibi poco nutrienti, ma ricchi di zuccheri e grassi insaturi alla sedentarietà e alla riduzione dell'attività fisica.

Il numero di persone obese è sensibilmente più alto in Nord America ed Europa, ma il “contagio” si sta diffondendo anche in quei Paesi considerati “in via di sviluppo” che mostrano la tendenza ad adottare il “way of life” occidentale”.

Il problema spesso viene considerato solo da un punto di vista estetico, ma essere obesi o sovrappeso comporta gravi rischi per la salute, poiché si è maggiormente esposti a patologie quali il diabete, le malattie cardiovascolari e respiratorie, l'ipertensione, l'infarto e alcuni tipi di cancro: negli Stati Uniti l'obesità è considerata la seconda causa di morte dopo il fumo.

L'obesità può essere definita come un eccessivo accumulo di grasso nei tessuti adiposi del corpo: la massa grassa è formata da soli lipidi e si differenzia dal tessuto adiposo che è composto, oltre che da lipidi, anche dal 14% d'acqua e da proteine (circa il 2%).

Il BMI (indice di massa corporea) è la tecnica più utilizzata per qualificare il rapporto tra massa grassa e massa adiposa.

Ognuno di noi può calcolare il proprio BMI dividendo il peso per il quadrato dell'altezza.

<b>BMI &lt; 18,5</b>	<b>sottopeso</b>
<b>BMI 18,5 - 25</b>	<b>peso-forma</b>
<b>BMI 25 - 30</b>	<b>sovrappeso</b>
<b>BMI &gt; 30</b>	<b>obeso</b>
<b>BMI &gt; 40</b>	<b>Gravemente obeso</b>

La circonferenza addominale è invece la misura per la valutazione della quantità di grasso viscerale, associato a un alto rischio di malattia cardiovascolare e diabete.

Si considera a “rischio moderato” un valore di circonferenza addominale superiore ai 94 cm nell'uomo e agli 80 cm nella donna; il “rischio accentuato” si ha quando supera i 102 cm nell'uomo e gli 88 cm nella donna.

In base alla distribuzione della massa adiposa l'obesità si distingue in androide (addominale, prevalente negli uomini obesi) e ginoide (gluteofemorale, più diffusa tra le donne). I soggetti con una distribuzione del tessuto adiposo di tipo androide hanno la maggior parte del grasso corporeo localizzato intorno allo stomaco e al petto. Gli individui con una distribuzione del grasso di tipo ginoide hanno la maggior parte del grasso corporeo localizzata intorno ai fianchi, alle cosce e al sedere.

## LE CAUSE DELL'OBESITA'

L'obesità è provocata da un aumento di peso causato da un'eccedenza energetica: in altre parole, le calorie che introduciamo sono superiori alle calorie bruciate attraverso le nostre attività quotidiane. I fattori che possono portare un individuo a diventare obeso variano però a seconda del soggetto. Si parla dunque di un'eziologia multifattoriale.

Le cause dell'obesità possono essere ricondotte a:

- **fattori genetici**, che predeterminano il numero delle cellule adipose e possono indurre ad alterazioni del comportamento alimentare e del dispendio energetico;
- **fattori legati alla dieta e all'alimentazione**;
- **adozione di uno stile di vita sedentario e scarsa attività fisica**;
- **fattori ambientali, socio-culturali e psicologici**;
- **assunzione di alcune tipologie di farmaci** che possono causare obesità;
- **disfunzioni ormonali** (tiroide, surreni, ovaie).

## PATOLOGIE ASSOCIATE ALL'ECCESSO DI PESO

La nostra salute può essere gravemente compromessa dai chili di troppo. Il rischio di morte prematura e la probabilità di soffrire a causa di disturbi non letali ma debilitanti (molti dei quali di natura psicologica) aumentano insieme al peso in eccesso.

- **Diabete mellito**: l'obesità è generalmente considerata un fattore che favorisce lo sviluppo in età adulta del diabete mellito non insulino-dipendente. La prevalenza del diabete aumenta in modo consistente, oltre che in relazione a fattori ereditari, con l'aumentare del peso e in presenza di valori elevati di BMI.
- **Malattie cardiovascolari**: studi epidemiologici hanno rilevato l'associazione tra peso, ipertensione, alti livelli di trigliceridi ed incremento del colesterolo: l'obesità è dunque associata ad un maggiore rischio di infarto coronarico. Il rischio cardiovascolare dipende anche dal tipo di obesità: oltre al BMI, è direttamente correlato alla circonferenza addominale.
- **Cancro**: l'obesità aumenta sensibilmente il rischio di cancro al colon. E' stata rilevata inoltre un'associazione tra l'obesità ed altre forme di cancro; al seno, alle ovaie, all'utero e all'endometrio nelle donne; alla prostata e al retto negli uomini.
- **Osteoartrite**: un eccesso di peso determina un carico eccessivo sulle articolazioni portanti, favorendo le malattie degenerative causate da danni meccanici.

## **DISFUNZIONI SESSUALI**

Nell'uomo l'obesità può comportare disfunzioni sessuali che spaziano da un semplice deficit erettile ad una riduzione degli ormoni maschili.

Nelle donne obese può presentarsi una tendenza sia all'iperandrogenismo, con alterazione del ciclo mestruale, irsutismo e determinate forme di cancro.

## **COMBATTERE L'OBESITA'**

Ecco alcuni consigli per prevenire o per combattere l'obesità:

- consumare alimenti ricchi di fibre e poveri di grassi (specialmente frutta e verdura)
- sostituire i grassi animali (saturi) in grassi vegetali (insaturi)
- svolgere attività fisica per almeno 30 minuti al giorno

## **OBESITA' INFANTILE**

L'obesità infantile è un problema rilevante nel mondo industrializzato, dove il numero di bambini con problemi di peso è addirittura duplicato negli ultimi 20 anni (in Italia, oggi, è in sovrappeso un bambino su 4).

Si considerano sovrappeso ed obesi i bambini il cui peso supera, rispettivamente, del 10% e del 20% quello ideale.

Nel bambino, l'obesità è da ricondurre a diverse cause:

- cattiva alimentazione (spuntini fuori pasto, cibi grassi, bevande ricche di zuccheri, scarso consumo di frutta e verdura)
- iperalimentazione
- sedentarietà
- fattori genetico-familiari

E' importante combattere e prevenire l'obesità fin dall'infanzia anche perchè i trattamenti (tecniche di terapia familiare, educazione all'alimentazione riduzione della sedentarietà, miglioramento dell'autostima) agiscono sul comportamento individuale e sull'adozione di un sano stile, dando spesso risultati migliori rispetto a quanto ottenuto con gli adulti.