

# Obesità e sovrappeso

L'obesità è ormai divenuta un'epidemia sia in termini di progressiva incidenza tra le popolazioni maggiormente "civilizzate" sia quale argomento di attenzione e discussione per la continua diffusione di annunci e novità che si susseguono sui giornali, televisione e in generale sui media per lo più di segno negativo e colpevolizzante.

Dati recenti infatti confermano che nel Nord America, che è la Nazione dove l'obesità è più diffusa al Mondo, si è fermato il progressivo aumento dell'allungamento dell'età dei propri cittadini ed anzi è diminuita di alcuni mesi in confronto di altre nazioni più "civilizzate", dove il progressivo allungamento di essa si mantiene: e si calcola che, se questa progressione negativa - dovuta fondamentalmente all'obesità - continuerà, la speranza o spettanza di vita dei Cittadini USA nei prossimi 50 anni si accorcerà dai due ai cinque anni.



**Spesso infatti si desidera dimagrire per motivi di carattere estetico, dimenticando che il conseguimento, o il mantenimento, del peso ideale è un obiettivo da perseguire soprattutto per ragioni di salute.**

L'obesità è una vera e propria patologia: numerosi studi hanno dimostrato che l'eccesso di peso corporeo è un importante fattore di rischio per molte malattie e determina un aumento di mortalità. Non a caso la definizione di peso corporeo ideale, cioè del peso che viene unanimemente considerato ottimale o auspicabile in rapporto all'altezza, all'età e alla costituzione fisica, è "il peso corporeo che determina la massima aspettativa di vita". **Si parla di obesità quando una persona pesa oltre il 20% in più rispetto al suo peso corporeo ideale, mentre si dice che è in sovrappeso se pesa il 10-20 % in più.**

Per la valutazione dell'obesità non è importante solo l'indice di massa corporea, ma vi sono differenze individuali in parte genetiche ed in gran parte a seconda della distribuzione del grasso corporeo e non.

Infatti mentre meno grave la cosiddetta distribuzione del grasso nell'obeso a tipo ginoide o femminile, cioè alla parte inferiore del corpo (soprattutto coscie e glutei), la distribuzione a tipo androide caratterizzata soprattutto dalla grossa pancia, in cui il grasso è localizzato prevalentemente intorno ai visceri interni, come l'addome ed il torace, è molto più pericolosa per i danni che può provocare.

## I rischi dell'obesità

**Ma perché l'obesità accorcia la spettanza di vita ? Perché le conseguenze dell'obesità o sovrappeso sono innanzi tutto a carico di organi importanti per la vita quale è soprattutto l'apparato cardiovascolare.**

Accelerano o aggravano lo sviluppo di pressione alta, malattie cardiache, diabete. Possono indurre difficoltà respiratorie, problemi al fegato e una maggiore sensibilità alle infezioni. Esiste un rapporto tra obesità e usura dell'apparato osteoarticolare, con comparsa o aggravamento dell'artrosi. L'obesità infine aumenta il rischio di tumori, soprattutto quelli femminili (mammella e ovaio).

Non vi sono dubbi quindi sull'importanza di mantenere il peso-forma per migliorare la probabilità di rimanere in buona salute. E' indispensabile imparare sin da piccoli a seguire i principi di una corretta alimentazione. I bambini in eccesso di peso, soprattutto se figli

di genitori obesi, hanno più probabilità di diventare obesi in età adulta perché le cellule che si infarciscono di grasso (adipociti) possono ancora replicarsi formando un numero maggiore di cellule adipose che permangono per tutta la vita.

## Perché si ingrassa?

Il nostro corpo si comporta né più né meno come una macchina. Per funzionare ha bisogno di combustibile, di una forma particolare di energia chiamata caloria. L'organismo ricava le calorie necessarie dagli alimenti e in particolare da zuccheri (o glucidi), grassi (o lipidi) e proteine (o protidi). Alcuni alimenti contengono più calorie, altri meno. Attraverso un complesso di trasformazioni, il metabolismo, l'organismo "brucia" questa energia introdotta con l'alimentazione, per produrre qualsiasi tipo di attività. Il massimo dispendio energetico si ha praticando attività fisica, ma si consuma energia ogni momento, anche a riposo, per mantenere le funzioni vitali (respirare, far circolare il sangue tramite la pompa cardiaca, produrre calore quando fa freddo).

**L'eccesso di peso si spiega semplicemente con un bilancio calorico positivo, cioè quando, considerando anche altri fattori (tipo di lavoro, esercizio fisico, metabolismo), la quantità di calorie ingerite è superiore a quelle consumate: in questo caso le calorie superflue si trasformano in grasso.**

Solo in rari casi il sovrappeso (o l'obesità) possono essere messi in relazione con una scarsa efficienza del metabolismo o essere la conseguenza di una disfunzione organica, come ad esempio un cattivo funzionamento della tiroide.

Un eccesso calorico, anche lieve ma costante, si traduce in un aumento settimanale di grasso di alcune decine di grammi.



## Un buon metodo per dimagrire

Dimagrire non è facile e il metodo è uno solo: far diventare negativo il bilancio calorico. E questo, a sua volta, lo si ottiene solo in due modi: **introducendo meno calorie pur mantenendo una alimentazione varia ed equilibrata oppure aumentando il dispendio di calorie attraverso l'esercizio fisico.**

Naturalmente, risultati migliori e più immediati si ottengono abbinando dieta ipocalorica e attività fisica. Non solo è utile un programma di maggiori consumi con varie attività fisiche più o meno sportive, ma più semplicemente giova organizzarsi per muoversi maggiormente a piedi o in bicicletta: almeno 1-2 ore al giorno e sino a tarda età, anche se qui con le dovute precauzioni. Quindi moto, sport o fitness che, oltre tutto, migliorano il senso di benessere fisico e psicologico e nel complesso non migliorano solo la qualità della vita, ma anche l'allungano.



## Quel che è bene sapere

- L'obesità e il sovrappeso non possono essere "guariti" una volta per sempre. Si possono però controllare modificando le proprie abitudini alimentari e seguendo alcuni accorgimenti. La tendenza a ingrassare si contrasta rafforzando l'autocontrollo nel mangiare. E solo conservandolo nel tempo si mantengono i risultati ottenuti.
- Per perdere peso basta mangiare di meno. È possibile dimagrire solo se le calorie introdotte nell'organismo risultano inferiori a quelle consumate. Questa affermazione apparentemente banale viene spesso dimenticata.
- La perdita di peso deve essere graduale e moderata. Le diete drastiche e le trovate commerciali non funzionano e possono essere dannose. Purtroppo non esistono tecniche e prodotti "miracolosi". Il successo nella dieta dipende solo dalla volontà e dalla perseveranza.