

# obesità

## ECCO COME SE NE ESCE

**C**inque milioni di persone, ovvero il 10,3% della popolazione italiana adulta. Un numero esorbitante, specie se si pensa che riguarda la quantità di **uomini e donne che nel nostro Paese hanno un peso che supera dal 20 al 100% la normalità.** In una parola sola: obesi. Quello dell'obesità oggi è un problema alimentare e sociale che sta crescendo a ritmi impressionanti, tanto che la World Obesity, la federazione che se ne occupa a livello mondiale, stima in circa 475 milioni gli adulti

che ne sono affetti e in 1,5 miliardi di persone sovrappeso in tutto il pianeta e l'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di vera e propria epidemia globale. Un'epidemia responsabile di circa il 58% dei casi di diabete mellito, del 21% delle malattie coronariche e tra l'8 il 42% di neoplasie legate al peso, come il tumore all'utero, al rene, alla cervice, alla tiroide. Ecco allora le cure e i trattamenti più efficaci per uscirne, davvero.

**Il 58% dei casi di diabete e il 21% di cardiopatie dipendono dall'eccesso di grasso**



www.worth1000.com

### in agenda

### appuntamento il 10 ottobre



Ad aiutare a monitorare il sovrappeso degli italiani ci pensa ogni anno l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica con l'Obesity day, la giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica sull'obesità. L'appuntamento è per il 10 ottobre, quando al motto di "facciamo insieme il primo passo" oltre 200 centri di dietologia in tutto il Paese forniranno consulenze gratuite per informare sulle strategie più efficaci da mettere in atto per riportare indietro l'ago della bilancia. Sul nuovo sito [www.obesityday.it](http://www.obesityday.it) è a disposizione l'elenco di tutti i centri dell'ADI dove è possibile usufruire del colloquio gratuito e avere informazioni sulle cure possibili.

Più di 5 milioni di persone in Italia sono oltre la soglia del sovrappeso. In occasione dell'Obesity day facciamo il punto sulle cure e sui centri più all'avanguardia per dimagrire. Davvero

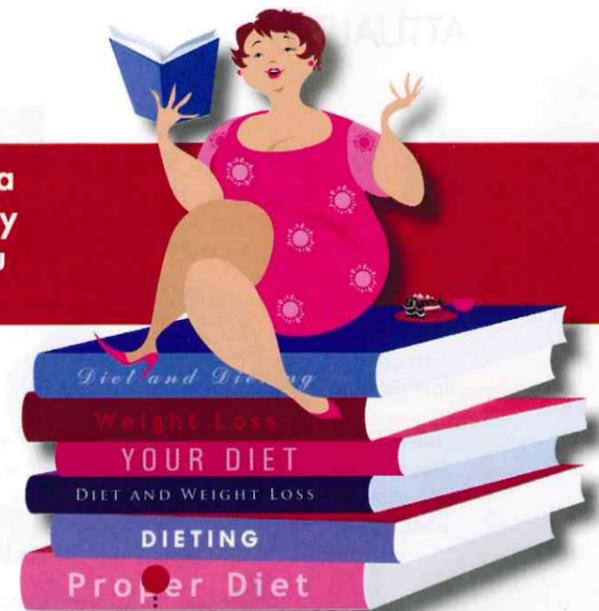
### gli effetti di una vita COMODA E PIGRA



«Il problema è semplice: abbiamo creato un ambiente sociale troppo "comodo" per la nostra genetica» esordisce il professor Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica). Il nostro organismo è tarato per risparmiare energie, ed è proprio questo che ha permesso alla nostra specie di sopravvivere attraverso secoli di scarsità e fame. Oggi, **in un contesto basato sull'abbondanza e sulla comodità il nostro metabolismo non è più adeguato,** e il risultato è che sempre più persone ingrassano fino a diventare obese». Oltre a un rapporto squilibrato tra calorie introdotte e consumate, l'obesità è favorita da altri fattori. Primo, una predisposizione genetica, ovvero l'aver ereditato dai familiari un metabolismo lento e poco attivo. Secondo, la tendenza a sviluppare fenomeni di insulino-resistenza che favoriscono l'insorgere delle cosiddette patologie del benessere quali diabete, ipertensione e aterosclerosi.

### il rapporto cibo-emozioni

C'è infine **una forte componente psicologica.** «La persona obesa spesso risulta **non educata a esprimere verbalmente le proprie emozioni,** pertanto si è abituata col tempo a metterle in "atto" ingerendo cibo» spiega la dottoressa Rita Curti, psicologo clinico della Società italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche (SICOB). «Mangia quindi perché è triste, o arrabbiata, o felice. È spesso anche una persona iper-empatica, cioè così tanto **"simpatica e compagna"** che non riesce più a porre una barriera tra sé e gli altri finendo per appropriarsi delle emozioni altrui. Oppure ha avuto genitori che hanno usato il cibo come risposta per soddisfare i suoi bisogni, non comprendendo invece le richieste di affetto o di dialogo. Per riuscire a spezzare queste dinamiche è necessario accompagnare un piano di dimagrimento con un lavoro psicologico che possa scovare le origini del problema e trasformarle».



### si valuta così

Come si fa a capire se si è in uno stato di sovrappeso o di obesità? Basta calcolare il proprio Indice di Massa corporea (IMC), risultato del rapporto tra il peso e la propria altezza al quadrato. **ESEMPIO:** nel caso di una donna di 80 kg alta 1,60 m il calcolo è:  $80 / (1,60 \times 1,60) = 31,25$ . A questo punto, si raffronta il valore ottenuto con la classificazione IMC stabilita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Tra 18,5 e 24,9: PESO NELLA NORMA

Tra 25 e 29,9: SOVRAPPESO

Tra 30 e 34,9: OBESITÀ LIEVE O DI 1° GRADO (eccedenza ponderale del 20-40%)

Tra 35 e 39,9: OBESITÀ MEDIA O DI 2° GRADO (eccedenza ponderale del 41-100%)

Da 40 in su: OBESITÀ GRAVE O DI 3° GRADO (eccedenza ponderale oltre il 100%).

# le cure possibili



## PROGRAMMA DI DIMAGRIMENTO MULTIDISCIPLINARE

È la soluzione attualmente più efficace per gli stati di **obesità di primo e secondo grado**, portata avanti da tutti i Centri italiani specializzati. In sostanza, la persona viene presa in carico da un'équipe di specialisti (**nutrizionisti/dietisti, fisioterapisti, psichiatri, psicologi, internisti, diabetologi**) che lavorano in sinergia per riuscire a riattivare quelle abitudini "virtuose" che permettono di dimagrire in modo naturale e consapevole, dalla corretta alimentazione, alla gestione del proprio peso corporeo, alla riscoperta di un'attività motoria, fino alla ricerca delle motivazioni profonde che portano a ingrassare. La persona in questo modo è protagonista del suo cambiamento, e non passiva rispetto alla terapia.

“IL COMMENTO DELL'ESPERTO: «Non si tratta di rehab o centri di disintossicazione isolati dal mondo» spiega il professor Fatati. «Ma di centri multidisciplinari collocati presso ospedali o cliniche presenti nel territorio dove andare periodicamente per imparare ad alimentarsi correttamente, riattivare gradualmente la muscolatura e abituarsi a muoversi di più e, se necessario, incontrare psicologi esperti. È assolutamente controproducente che una persona obesa venga isolata dalla società. Il suo problema nasce nella società e qui va trattato. I centri sono dunque tutti nel territorio dove si vive e lavora, e tramite appuntamento con gli specialisti si può imparare a modificare i comportamenti all'interno della propria vita di tutti i giorni.»



## I FARMACI

Negli ultimi anni le aziende farmaceutiche hanno provato a formulare sostanze in grado di contrastare alcuni sintomi tipici dell'obesità e favorire così il processo di dimagrimento. Come la **Sibutramina**, una sostanza che inibisce l'azione dei neurotrasmettitori responsabili del desiderio di mangiare. Pur determinando un sensibile dimagrimento, si è osservato che questa sostanza produce anche gravi effetti collaterali. Per questo, nel 2010 l'Agenzia del farmaco italiana ne ha ordinato il ritiro tassativo dal mercato. Stessa sorte anche per il **Rimonabant**, un farmaco che inibisce l'azione dei recettori responsabili delle disfunzioni metaboliche tipiche delle persone obese. Pur essendo utile al suo scopo, è stato ritirato dal mercato a causa dei gravi effetti depressivi che provoca nei pazienti.

“IL COMMENTO DELL'ESPERTO: «Non è ancora stato trovato un farmaco ideale per l'obesità senza effetti collaterali» spiega il presidente della Fondazione ADI. «E soprattutto non esiste nessuna sostanza miracolosa in grado di tenere sotto controllo i numerosi fattori responsabili dell'obesità. Certo, esistono integratori e composti naturali che possono coadiuvare un processo di dimagrimento, stimolando il metabolismo e/o inibendo l'assorbimento di grassi e zuccheri, ma ritengo che cercare una soluzione in un farmaco sia come non voler affrontare un problema che deve richiedere, invece, la volontà di dare il via a un cambiamento di vita. D'altra parte, nelle situazioni di obesità più complicate i farmaci possono essere utili se non addirittura necessari.»

**Affidarsi a strutture  
polispecialistiche è  
risolutivo in molti casi**



## CHIRURGIA BARIATRICA

In caso di **obesità di secondo e terzo grado**, quando nessuna terapia medica o combinata dà luogo a un processo di dimagrimento, i medici possono valutare la chirurgia "bariatrica", attraverso la quale si riducono gli organi di assorbimento (stomaco o intestino) e insieme a questi la capacità di contenere grandi quantità di cibo e di assimilare troppi nutrienti. Le tecniche chirurgiche si sono molto evolute ed affinate negli ultimi anni e danno buoni risultati, anche nel tempo. Eccole, nel dettaglio.

**Bypass gastrico.** È utile in particolare per l'obesità di secondo grado legata al diabete di tipo 2. Il chirurgo crea una piccola tasca nella parte superiore dello stomaco e collega a questa il piccolo intestino, bypassando gran parte dello stomaco e il primo tratto intestinale dove vengono assorbiti in genere glucosio e trigliceridi. In questo modo si riduce l'assimilazione degli zuccheri con notevole vantaggio per il trattamento del diabete.

**Bendaggio gastrico regolabile.** In questa operazione lo stomaco viene separato in due parti (tasche) tra le quali viene posizionato un anello (bendaggio) di silicone gonfiabile. Restringendo il bendaggio, come fosse una cintura, si forma un canale di passaggio tra le due tasche e si riduce il tratto gastrico. Se la persona ritrova un buon peso forma, la "chiusura" del bendaggio, se occorre, può essere modificata nel tempo.

**Sleeve Gastrectomy.** È l'intervento più importante, in genere rivolto agli obesi di terzo grado e ad alcuni casi di secondo grado. Il chirurgo opera una resezione gastrica verticale creando una sorta di tubulizzazione dello stomaco. Questa nuova conformazione modifica la secrezione degli ormoni prodotti dal tubo digerente determinando una netta riduzione dell'appetito e un senso di sazietà precoce.

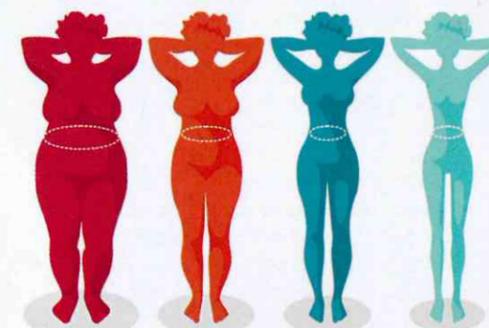
“IL COMMENTO DELL'ESPERTO: «La maggior parte di questi interventi si esegue ormai in laparoscopia, cioè senza grandi incisioni e con una degenza massima di 3-4 giorni. Negli ultimi 10 anni questi interventi sono stati perfezionati fino a diventare sicuri ed efficaci nella maggior parte dei casi. Al momento questo è un settore in cui anche il nostro Paese è all'avanguardia nel trattamento dell'obesità.»

## il futuro

### IL TRAPIANTO DI FLORA BATTERICA

È la nuova frontiera della terapia anti-obesità, utilizzata al momento in Italia solo una volta per curare un paziente con una grave infezione intestinale, ma da anni in via di sperimentazione per il trattamento delle gravi alterazioni metaboliche. Si basa sulla scoperta che trapiantando una quota di microrganismi intestinali di una persona magra in una persona obesa, quest'ultima va incontro a un progressivo dimagrimento. Quando il microbiota del donatore colonizza il nuovo intestino, proliferando e trasformando la flora batterica presente, riattiva le corrette funzioni metaboliche della persona favorendo il dimagrimento.

“IL COMMENTO DELL'ESPERTO: «Il trapianto di flora batterica è di certo una delle future terapie anti obesità e diabete resistenza» commenta Fatati. «È chiaro che deve essere ancora sperimentata e messa a punto prima di diventare una prassi. Ciò che è interessante, però, è che per anni la microflora è rimasta un campo inesplorato della medicina, mentre grazie alle moderne ricerche si è compreso il suo enorme potenziale per la cura naturale delle malattie metaboliche, alimentari e gastrointestinali.»



## I MAGGIORI CENTRI IN ITALIA

In Italia esistono molti centri multidisciplinari specializzati nella prevenzione, cura e chirurgia dell'obesità. Sul sito [Obesità e dintorni \(www.obesitaedintorni.it\)](http://www.obesitaedintorni.it) è possibile trovare un elenco dettagliato e aggiornato dei maggiori centri in Italia per il trattamento e la chirurgia dell'obesità.

Basta cliccare sulla propria regione di appartenenza e appariranno anche i contatti di tutte le cliniche e gli ospedali del territorio specializzati anche in obesità infantile o adolescenziale, disturbi del comportamento alimentare, chirurgia plastica e ricostruttiva post-dimagrimento.

Elena Goretti