

Il Mondo.it - 08/10/2013

IL MONDO.it

Il 10 ottobre l'Obesity day: troppo grassi 6 milioni di italiani

Rivalutato il peso dei fattori psicologici sul grasso in eccesso

Roma, 8 ott. Si celebra il 10 ottobre l'Obesity day, la Giornata mondiale contro l'obesità: gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (secondo dei dati Istat del 2009) cioè quasi 6 milioni di persone. C'è una percentuale di obesità lievemente maggiore negli uomini che nelle donne (11,1 % vs 9,2%). Una persona si considera obesa se il suo peso corporeo eccede del 60% il suo peso ideale, obesa in maniera severa se il suo peso eccede del 100% il suo peso ideale. "Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - Le persone obese hanno infatti, in molto casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo. In altre parole, assumono cibo come risposta a moltissime situazioni di stress o anche di dispiacere della loro vita. Hanno difficoltà ad ascoltare e riconoscere le proprie sensazioni ed emozioni rispondendo alla maggior parte di esse come si trattasse di fame, ed avendo come conseguenza il fatto di ingrassare, senza aver in alcun modo risposto ai propri bisogni. Inoltre, la condizione di obesità complica non poco la vita di relazione, tanto che molte persone obese si sentono spesso frustrate, con bassa autostima, incapaci di suscitare interesse e reazioni positive nel sesso opposto. Alcuni, per evitare ulteriori rifiuti, conducono una vita decisamente ritirata, che non fa che creare spazio fertile all'ulteriore eccessiva assunzione di cibo". Negli ultimi anni, molti studi si sono interrogati sull'ereditarietà dell'eccesso di peso: i risultati sono discussi, in quanto ci sarebbe sì una componente genetica, ma non tale da spiegare se non in misura minore l'obesità. L'elemento centrale sarebbe la trasmissione tra generazioni di cattive abitudini alimentari. Secondo dati dell'AIO (Associazione Italiana Obesità) "solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale". In altre parole, nella grande maggioranza dei casi l'obesità si può combattere e l'approccio che ha dato maggiori frutti è quello caratterizzato dalla collaborazione di professionisti della nutrizione e della psicologia.