

La Provincia di Cremona - 22/10/2013

La Provincia

Quotidiano di Cremona e Crema

Sovrappeso. Colpisce 6 milioni di italiani: ha problemi il 41% degli uomini e il 25% delle donne

Obesità, epidemia globale

Fattori psicologici decisivi più dell'aspetto ormonale

ROMA — Una 'epidemia globale' che colpisce il 50% della popolazione adulta delle civiltà industrializzate e il 10% degli italiani, pari a circa 6 milioni di connazionali.

In Italia il 33,1% della popolazione è in sovrappeso (41% degli uomini e 25,7% delle donne) e circa il 10% è obeso. Eppure, nonostante questi numeri, l'Italia è il Paese europeo con la percentuale più bassa di persone obese e sovrappeso.

Una condizione che ha anche un notevole costo economico: perdere 7 kg per un obeso, ad esempio, significa risparmiare 380 euro l'anno in farmaci antipertensivi e antidiabetici. Nel complesso,

l'obesità costa quasi 750 euro l'anno a persona.

«Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici — spiega lo psicologo-psicoterapeuta Giovanni Porta — Le persone obese hanno infatti, in molti 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. Il primo passo per rompere questo

circolo vizioso è aiutare la persona obesa a entrare in contatto con le proprie emozioni e sensazioni, e aiutarla a riscoprire che la soddisfazione dei suoi bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo».

Ma cosa causa l'obesità?

Si tratta, secondo gli esperti, di una malattia riconducibile per il 50% a fattori genetici e per il 50% a fattori ambientali, e 40 sono i geni coinvolti nella patologia. L'elemento centrale sarebbe però, anche, la trasmissione tra generazioni di cattive abitudini alimentari. Secondo dati dell'Associazione Italiana

Obesità, infatti, solo il 5% dei casi è causato da disfunzioni di tipo ormonale. In altre parole, nella grande maggioranza dei casi l'obesità si può combattere. Tanto più che c'è unanime accordo nella comunità scientifica sul fatto che l'aumento eccessivo di peso sia proporzionale ad un peggioramento della qualità di vita della persona, e sul fatto che la condizione di obesità sia legata in maniera indissolubile a serie complicazioni per la salute. Gli obesi hanno, infatti, una ridotta aspettativa di vita: in Italia, ad esempio, l'obesità riduce l'aspettativa di

vita di 17 anni ed è la seconda causa di morte dopo il fumo. La mortalità cardiovascolare, inoltre, aumenta del 90%.

Per combattere l'obesità oggi c'è, però, anche un'altra arma: è la chirurgia bariatrica, ovvero l'intervento sul canale alimentare per ridurre l'assunzione o l'assorbimento di nutrienti. Tuttavia, questa è confinata ad un ristretto numero di casi di obesità grave associata ad altre patologie. L'intervento sullo stile di vita costituisce il vero cardine della prevenzione e della terapia, ma è in assoluto il più difficile da attuare.



Una donna obesa cerca di perdere peso sulla cyclette

La chirurgia bariatrica è una delle armi più efficaci per combatterla ma si può usare solo in casi gravi