



Vita di Donna - 09/10/2013

Vita di Donna

Associazione Onlus per la tutela della Salute Femminile - Tel. 3339856046

Obesity day 10 ottobre 2013, l'obesità si può combattere

Gli esperti la definiscono "epidemia globale", parliamo dell'obesità che nei Paesi industrializzati colpisce circa il 50% delle persone. In Italia si contano circa 6 milioni di individui, praticamente il 10% della popolazione.

Domani, 10 ottobre, sarà celebrata la **Giornata mondiale contro l'obesità**. Durante l'**Obesity day** si centerà l'attenzione su questo problema che avanza e che è alla base di molte patologie.

Il 33,1% degli italiani è in sovrappeso, più gli uomini (41%) che le donne (25,7%). Altri 6 milioni sono invece obesi (10%). Pur avendo numeri da capogiro, rispetto agli altri Paesi europei, l'Italia è quella messa meglio con la percentuale più bassa.

L'**obesità** ha un costo sociale e sanitario altissimo, basti pensare alle patologie correlate. Ma è altrettanto costosa per la persona affetta dal problema. Solo per fare un esempio, se un obeso perde 7 kg risparmia circa 380 euro l'anno che spende per i farmaci che tengono sotto controllo la pressione e il diabete.

Gli esperti stimano in circa 750 euro l'anno il costo di ogni obeso.

Secondo gli specialisti le cause dell'obesità sono da attribuire, al 50%, a fattori genetici e fattori ambientali, inoltre nello sviluppare il problema sono coinvolti una quarantina di geni.

Alla base della patologia c'è ovviamente anche un risvolto psicologico. "Le persone obese hanno infatti, in molti casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo", ha spiegato lo psicoterapeuta Giovanni Porta.

Si mangia per compensare stress e frustrazioni esistenziali, ma è un circolo vizioso che può essere interrotto aiutando la persona obesa "a riscoprire che la soddisfazione dei suoi bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo", chiarisce lo psicoterapeuta.

Non si diventa obesi perché 'qualunque cosa mangio mi fa ingrassare, anche l'acqua'. Infatti, secondi dati diffusi dall'Associazione Italiana Obesità, solo nel 5% dei casi la patologia è correlata a disfunzioni ormonali. Cade quindi un alibi, e al centro dell'attenzione entrano invece le cattive abitudini alimentari trasmesse tra generazioni. Stili alimentari e di vita.

Ma è certo che l'obesità può essere curata, e deve essere curata perché è ormai assodato che **sovrappeso e obesità sono spesso correlate ad una serie di malattie** croniche, tra cui il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro.

Oltre al peggioramento delle condizioni di vita di un obeso, quest'ultimo va incontro a una ridotta aspettativa di vita, 17 anni di meno con una mortalità cardiovascolare che aumenta del 90%.

Insomma, l'obesità è la seconda causa di decessi e viene subito dopo il fumo.

Per combattere la patologia esistono anche soluzioni chirurgiche in grado di ridurre l'assorbimento o l'assunzione degli alimenti. Ma si tratta di espedienti, che hanno sempre un rischio operatorio, riservati ai casi più gravi.

La vera sfida, secondo gli specialisti, sta nel modificare cultura alimentare e stile di vita.

Insomma, dieta sana, corretto introito calorico e attività fisica moderata e regolare. L'intervento "in assoluto il più difficile da attuare".

