

Sovrappeso e obesità: quali sono i rischi reali?



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'Obesità come una malattia cronica e multifattoriale, caratterizzata da un accumulo eccessivo di peso in grado di influenzare negativamente la vita di un individuo e ridurne le sue aspettative.

Si parla di patologia multifattoriale in quanto non esiste un solo motivo per cui si ingrassa, ma concorrono più fattori in modo diversamente determinante. Una delle cause principali è però l'iperalimentazione, ovvero l'assunzione cronica di più calorie di quante ne si consuma. Generalmente, infatti, è associata ad uno stile di vita sedentario, quindi ad un basso dispendio energetico e al consumo di alimenti ipercalorici e a basso contenuto nutrizionale.

Lo stato di Obesità di una persona viene definito dall'Indice di Massa Corporea, o BMI, ovvero il rapporto tra il peso espresso in chilogrammi e l'altezza espressa in metri al quadrato. Quando il BMI raggiunge o supera i 30 kg/m^2 si parla di Obesità. I rischi per la salute sono molteplici e iniziano a presentarsi già dallo stato di sovrappeso ($\text{BMI} > 25 \text{ kg/m}^2$) o quando la circonferenza della vita supera i 102 cm per l'uomo e gli 88 cm per la donna, e aumentano in maniera esponenziale con l'aumentare di questi dati.

L'Obesità viscerale o addominale può causare l'aumento della pressione arteriosa, l'innalzamento dei livelli di trigliceridi e di colesterolo: questa combinazione di patologie prende il nome di Sindrome Metabolica, una situazione clinica nella quale diversi fattori, fra loro correlati, concorrono ad aumentare la possibilità di sviluppare patologie a carico dell'apparato cardiocircolatorio e Diabete.

Sovrappeso e mortalità sono collegati?

Sovrappeso e aumento della mortalità sono direttamente proporzionali, soprattutto in caso di accumulo di grasso viscerale che diventa un importante fattore di rischio soprattutto cardiovascolare.

Secondo l'OMS sono collegate a sovrappeso e a Obesità più del 20% delle malattie coronariche, un terzo circa dei tumori e diverse altre patologie come quelle polmonari, epatiche, renali, osteoarticolari e infertilità sia femminile che maschile.

Cosa succede al cuore quando si ingrassa?

Le modificazioni metaboliche che avvengono quando si sviluppa sovrappeso e Obesità contribuiscono al sovraccarico cardiaco, facilitando l'insorgenza di cardiopatie.

I cambiamenti dello stile di vita, come l'attività fisica, una dieta corretta, la perdita di peso, il controllo dello stress e del tono dell'umore, possono migliorare significativamente la qualità della vita delle persone affette da tale condizione.

Il metodo migliore per prevenire lo scompenso cardiaco è sicuramente il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare e di quelle condizioni che lo possono provocare, come la cardiopatia ischemica, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia, il Diabete e l'Obesità.

L'obesità è anche un problema psicologico?

Psicologia e Obesità sono strettamente collegate: questa patologia può contribuire allo sviluppo di stati ansiosi e depressivi, che a loro volta trovano sfogo in comportamenti alimentari scorretti (sindrome da alimentazione notturna o da alimentazione compulsiva) in grado di influenzare negativamente lo stato di Obesità.

L'obesità può essere genetica?

Alcune etnie o persone possono essere più predisposte di altre allo sviluppo di Obesità, per via di caratteristiche genetiche che facilitano l'accumulo di peso. In altri casi sono le errate abitudini familiari, trasmesse anche alla prole, a favorire lo sviluppo e il mantenimento del sovrappeso nelle generazioni.

In ogni caso è sempre possibile intervenire con l'educazione alimentare ed uno stile di vita attivo, fin dalla giovane età, per combattere queste tendenze.

Diabete e obesità: quale correlazione?

Il Diabete è una patologia cronica caratterizzata da alterazioni nella quantità o nella funzionalità dell'insulina, ormone prodotto dal pancreas che normalmente consente l'utilizzo di glucosio come fonte energetica. Queste alterazioni causano dunque un accumulo anormale di glucosio nel sangue.

L'OMS ha coniato il termine "Diabesità" per descrivere la relazione tra Diabete (aumento del glucosio in circolo nel sangue) e Obesità (aumento del tessuto adiposo). Queste due condizioni, che spesso coesistono nella stessa persona e che per questo possono aggravarne il quadro clinico, aumentano il rischio di sviluppare complicanze molto gravi.

Il Diabete e l'Obesità sono purtroppo in continuo aumento, in tutte le fasce d'età, e si presentano oggi sempre più precocemente, spesso appunto manifestandosi insieme.

Come prevenire la diabesità?

Per evitare l'insorgere della Diabesità la prevenzione è fondamentale.

Se si è in sovrappeso o obesi il primo passo necessario per tornare a stare bene ed evitare lo sviluppo di altre complicanze è dimagrire e stabilizzare il proprio peso.

È stato dimostrato che l'esercizio fisico è in questo senso la "medicina" più efficace e che, unito ad uno stile di vita corretto, ad un'alimentazione equilibrata e al rispetto di una eventuale terapia farmacologica assegnata dal medico, può aiutare a mantenere un buono stato di salute.

Non sottovalutate mai i chili di troppo: non sono solo un problema estetico ma un rischio grande per la salute. Affidatevi solo a figure professionali competenti, per farvi guidare nella direzione giusta e vivere così in maniera più sana e serena.

