

Medicina

Come si corregge la post-obesità?

Il forte dimagrimento dopo la chirurgia bariatrica crea la necessità fisica e psicologica di 'sistemare' il corpo



di **Alessandro Malpelo**

«Fino a poco prima dell'emergenza Coronavirus, ogni anno si eseguivano in Italia circa 25mila interventi di chirurgia in soggetti con obesità. Gli italiani in sovrappeso sono 25 milioni e gli obesi, quelli che non riescono più ad allacciare il collo della camicia o a chiudere la cintura dei pantaloni, sono almeno 6 milioni. La circonferenza addominale cresce, eppure dall'inizio della pandemia gli interventi di chirurgia bariatrica sono calati in media del 28%-30%, avverte Diego Foschi, cattedratico della Statale di Milano e presidente SICOB, Società italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie Metaboliche. Se consideriamo che, secondo il Ministero della Salute, il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e fino al 41% di alcuni tumori sono attribuibili all'obesità e al sovrappeso, emerge con chiarezza che, se si

combatte o si previene l'obesità, automaticamente si favorisce la prevenzione. «Prevenire le conseguenze dell'obesità – afferma Foschi – diventa un obbligo morale. Per questo noi chirurghi siamo impegnati a combattere lo stigma fortemente radicato nei confronti dei pazienti con obesità, perché si eliminino i pregiudizi che portano a colpevolizzarli e, purtroppo, in alcuni casi a curarli solo quando già sono sopravvenute le complicanze. In questo senso può venirci incontro la telemedicina, grazie alla quale è possibile incrementare le sedute a distanza con psicoterapeuti, endocrinologi e nutrizionisti. I due pilastri di questo percorso, infatti, sono l'attività fisica e la dieta mediterranea, che protegge anche dalle infezioni, e che per questo potrebbe avere una funzione anti-Covid. Abbiamo anche realizzato un vademecum che, associato alle consulenze specialistiche, rappresenta una vera e propria guida che aiuta il paziente a

I NUMERI

25 milioni di italiani sono sovrappeso, 6 milioni sono obesi, con rischio diabete e cardiopatie

perseverare. Anche i social network possono aiutarci: non solo con il "filo diretto" tra pazienti e specialisti delle società scientifiche presenti sulle piattaforme, ma anche grazie alla creazione di gruppi di supporto tra chi lotta contro il proprio peso. Ma in ogni caso – conclude il presidente Foschi – la strada da percorrere è ancora lunga e tutti noi siamo impegnati a far sentire la nostra voce per quando l'emergenza finirà e il SSN potrà nuovamente dare alla chirurgia bariatrica l'attenzione di cui ha bisogno».

Dimagrire in modo sano, duraturo e senza stress è possibile anche attraverso strategie mirate. Parola di Jill Cooper e di Sa-

cha Sorrentino, la coppia di "Detto Fatto" che in meno di 4 mesi, in diretta tv, ha rimesso in linea i propri ragazzi. La regina del fitness, volto televisivo e personal trainer, e il medico nutrizionista, artefice della remise en forme di numerose celebrities, hanno unito le forze e racchiuso i loro consigli nel saggio "Mai dire dieta – Il dimagrimento morfologico". Chi vuole dimagrire, secondo gli autori, mai e poi mai deve dire "dieta", né tantomeno pensare di essere a dieta. È stato provato scientificamente che le persone perennemente a regime controllato sono più in sovrappeso di coloro che non hanno mai affrontato questo genere di percorso. La dieta innesca un meccanismo di sopravvivenza nel cervello con un solo obiettivo: riprendere peso per evitare di morire di fame. Il nostro DNA, infatti, non si è evoluto con l'umanità ma è rimasto bloccato nel tempo, quando l'uomo viveva ancora nella tundra, cercando di sopravvivere senza un tetto sulla testa e un supermercato ad ogni angolo della strada.

Specie in questo momento storico, ci troviamo a dover smaltire i chili accumulati negli anni, ma anche quelli presi durante il lockdown. La noia, la fame nervosa e l'inattività sono stati un mix esplosivo che ha scioccato il nostro corpo, rallentando radicalmente il nostro metabolismo. C'è chi durante i periodi più difficili dell'emergenza Covid-19 ha iniziato a soffrire d'insonnia che, unita all'inattività imposta dal lockdown, ha logorato la forma fisica di tanti individui. Risultato? La maggior parte delle persone si ritrova in uno stato perenne di ansia dovuto dalla situazione attuale, ma anche profondamente angosciati dalla propria forma fisica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ACCUMULO DI GRASSO

I mesi freddi sono il periodo ideale per la liposuzione



«Dimmi dove ingrassi e ti dirò chi sei». Le persone si appesantiscono in punti differenti a seconda dei casi, molti pensano alla liposuzione come estremo rimedio, ma a volte questa non è l'opzione indicata. Negli anni numerosi studi hanno ricondotto l'accumulo del grasso a fattori ormonali e allo stile di vita. Si riconoscono tre biotipi: silhouette a mela (androide, con accumulo adiposo dal girovita in su), profilo a pera (con ingrossamento negli arti inferiori e a volte sulle braccia) e situazioni miste. Per chi inizia una dieta, cibo e bilancia diventano una ossessione. La verità è che la dieta classica, la restrizione calorica, per la stragrande maggioranza delle persone è un miraggio. Ecco perché si cercano soluzioni come la liposuzione. «I mesi freddi sono i più adatti per rivolgersi al chirurgo plastico, anche per i minori problemi legati al gonfiore e all'esposizione ai raggi solari», spiega Francesco D'Andrea, presidente della Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica (SICPRE).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUS

Pubblicità Speed
e-mail info@speweb.it
sito web speedadv.it

Assago (Milano) 20090
V.le Milanofiori
Strada 3 Palazzo B10
Tel. 02 57577362

Bologna 40138
via E. Mattei, 106
Tel. 051 6033848

Firenze 50122
V.le Giovine Italia, 17
Tel. 055 2499203

Direttore responsabile Michele Brambilla
A cura di Franca Ferri
e Alessandro Malpelo (editorialista)

Hanno collaborato: Roberto Baldi,
Chiara Bettelli, Gloria Ciabattoni,
Letizia Cini, Loredana Del Ninno,
Francesca Franceschi, Maurizio Maria
Fossati, Olga Mugnaini, Maria Cristina Righi

Registrazione Tribunale di Bologna n. 8504
del 14/01/2019