

BENESSERE a cura di Edoardo Rosati

Malati di peso

Di obesità si muore, ma guarire si può: basta cambiare stile di vita

IL SOVRAPPESO ECCESSIVO È UNA MALATTIA DA CURARE. «MA LA DIETA NON PUÒ ESSERE LA SOLA TERAPIA», SPIEGA L'ESPERTO

di Mariateresa Truncellito

In Italia quasi la metà della popolazione è in sovrappeso o obesa, e ogni anno per le complicanze legate a questa condizione muoiono 57 mila persone. Circa una ogni 10 minuti. Eppure un'indagine di Opinium, in collaborazione con l'Associazione europea per lo studio dell'obesità e Medtronic, ha mostrato quanto sia errata la percezione in Europa dell'obesità. «L'obesità è una malattia "giovane", esplosa dagli anni Sessanta a oggi», commenta Michele Carruba, direttore del Centro di studio e ricerca sull'obesità dell'Università di Milano. «Gli atenei ancora non formano i medici sui rischi connessi, e il pubblico si preoccupa del sovrappeso solo prima di andare in spiaggia». Secondo la ricerca, rispetto agli intervistati di altri Paesi, gli italiani sono più attenti all'importanza del peso, ma ne sottovalutano i pericoli: il 38 per cento non è consapevole che l'obesità sia una malattia e il 50 per cento ritiene che il proprio peso sia normale. Ma circa il 10 per cento di quelli che si descrivono



Ma loro adesso sono ok

MAX PEZZALI
-23Kg

Dopo avere toccato la soglia di 106 chili, il cantante è andato da un dietologo e ha «pesato tutti i cibi per mesi». Ne ha persi 23.



JOE BASTIANICH
-12Kg

Lo chef si è messo a dieta nel 2005 perché soffriva di apnee notturne. Ha perso 12 chili grazie, soprattutto, alla corsa.



in salute è in realtà in sovrappeso, e il 18 per cento di coloro che si reputano in sovrappeso è obeso. Come si previene l'obesità? «Quando si comincia a ingrassare, significa che nell'organismo c'è qualcosa che non va, per predisposizione genetica o per mancanza di cultura alimentare», spiega Carruba. «Se l'introito calorico con gli alimenti è superiore al consu-

mo con l'attività giornaliera, l'energia in eccesso viene trasformata in grasso e immagazzinata nel tessuto adiposo, in particolare viscerale. Questo accumulo riduce il metabolismo, aumentando il deposito: l'accumulo, poi, causa malattie, danneggiando fegato, reni, arterie, cuore. Ecco perché quando l'ago della bilancia comincia a salire è necessario correre subito ai ripari».

**GEPPI
CUCCIARI
-8Kg**

**PAGINE
UTILI!**

La conduttrice sarda è dimagrita otto chili - 2 taglie - abbinando alla palestra e al basket (è un'ex atleta), la dieta Tisanoreica.

«Oggi mi sento in gran forma»



Ma, ecco il punto, di obesità si guarisce. «La terapia, però, non può consistere solo nel dimagrimento», ammonisce Carruba. «Seguire una dieta e perdere peso **non basta, se poi si ricade nelle abitudini alimentari e nella sedentarietà di sempre.** Deve proprio cambiare lo stile di vita. Bisogna insegnare alle persone a mangiare correttamente e a fare attività fisica. Anche attraverso strumenti psicologici (terapia cognitivo-comportamentale) e "trucchi" semplici, come fare la spesa a stomaco pieno. La motivazione è tutto. L'obesità costa quasi dieci anni in aspettativa di vita. E riduce quella in salute di almeno vent'anni».

FARMACI E CHIRURGIA

Ci sono anche farmaci che riducono la sensazione di fame o inducono segnali di sazietà, «ma sono solo ausili, che nulla possono senza dieta e movimento: camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, ballare. Non c'è bisogno di diventare atleti: già arrivare a fare 10 mila passi al giorno riduce il rischio mortalità di tre volte».

Ma dieta e movimento potrebbero non bastare. «Una strategia è allora la chirurgia bariatrica, che ottiene un calo di peso (e argina anche il diabete concomitante). Ma è un'opzione valida per l'1 per cento della popolazione».

«Ci sono due tipi di intervento: uno mira a ridurre le dimensioni dello stomaco, così il paziente è indotto a mangiare meno; l'altro è "malassorbitivo": il cibo salta parte dello stomaco e dell'intestino, e in tal modo si assorbono meno nutrienti. **Gli interventi sono complessi e vanno eseguiti in centri specializzati, che seguano il paziente nel tempo.**».

Secondo il Centro di studio e ricerca sulla Sanità pubblica dell'Università Milano-Bicocca, che ha analizzato tre tipi di interventi (bypass gastrico, gastrectomia verticale parziale e bendaggio gastrico aggiustabile), la chirurgia bariatrica comporta un guadagno di oltre tre anni di vita. In condizioni di salute ottima. E con notevole riduzione della spesa sanitaria. ●

COME MISURARSI

● A sorvegliare il peso ci pensa l'**indice di massa corporea**. Si calcola dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza in metri. Una persona che pesa 100 kg ed è alta un metro e 70 cm, avrà un BMI di 34,6 (ossia 100: «1,7 x 1,7»). Un valore superiore a 25 corrisponde alla soglia del sovrappeso, mentre uno uguale o superiore a 30 è indice di obesità. Aggiunge il professor **Michele Carruba** (nella foto): «C'è pure la misura del girovita, che fotografa l'accumulo di grasso viscerale e i rischi di salute associati: i numeri da non superare sono 102 cm negli uomini e 88 nelle donne».



● **Una squadra di super esperti ha di recente stilato il documento «L'obesità è una malattia. Curabile».** Tra le richieste: che l'obesità sia considerata una malattia e inserita nei Lea (i Livelli essenziali di assistenza del Servizio sanitario), che i medici di famiglia misurino il girovita, e che venga promossa una rete di centri pubblici e l'educazione alimentare nelle scuole.