

Il 4 marzo si celebra il **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale dell'Obesità. L'obiettivo è sensibilizzare su quella che ormai è diventata una vera e propria pandemia, anche in Italia: il secondo **Italian Obesity Barometer Report**, relativo al 2020, rivela che il 46,1% degli adulti e il 25% di bambini presenta un eccesso di peso. E la pandemia ha peggiorato la situazione: un'indagine della Fondazione ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), condotta su 1.300 obesi in cura nei centri specializzati, rivela che il 50% dei pazienti ha preso peso durante il lockdown. «L'obesità è una patologia seria, pericolosa e bisogna fare il possibile per trattarla. Fortunatamente, oggi abbiamo diverse frecce al nostro arco», dice Maurizio De Luca, consigliere Sio (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e di Malattie Metaboliche), direttore IFGO-E.C (Federazione Europea per la Chirurgia Bariatrica e Metabolica) e direttore Chirurgia Generale Ospedale di Rovigo.

L'INDICE DI MASSA CORPOREA

Cosa si intende esattamente per obesità? Si tratta di una condizione clinica caratterizzata da un eccesso di tessuto adiposo (grasso) e per diagnosticarla si utilizzano vari parametri. Il più significativo è

il BMI, o indice di massa corporea, che si ottiene dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza. Più il BMI è elevato, più l'obesità è considerata grave (si parla di obesità quando il valore ottenuto supera 30). «A determinare la gravità dell'obesità, però, è anche la presenza di comorbidità, ossia di malattie che aumentano i rischi, come diabete, ipertensione, ipercolesterolemia e sindrome delle apnee notturne», puntualizza Maurizio De Luca.

DIPENDE DA UN MIX DI FATTORI

L'obesità è una malattia multifattoriale, dipende cioè dall'interazione tra fattori

Allarme obesità: i nuovi trattamenti

Il 2020 ha fatto registrare un aumento di persone in grave sovrappeso. La soluzione, dicono gli esperti, va calibrata sul singolo paziente. E prevede approcci diversi, dalla dieta all'attività fisica mirata, fino alla chirurgia

DI SILVIA FINAZZI CON LA CONSULENZA DI MAURIZIO DE LUCA

memo

Il 4 marzo, la Fondazione Valler Longo offre colloqui nutrizionali gratuiti (fondazionevallerlongo.org).

diversi, non tutti conosciuti. Infatti nella maggioranza dei casi si parla di obesità idiopatica, ossia senza una chiara definizione della causa. Sicuramente, di base c'è l'alterazione del metabolismo: per questo è considerata una patologia metabolica, come il diabete. «Ancora non è chiaro da cosa dipenda l'alterazione: sappiamo che esiste una quota genetica e che è legata a iperalimentazione e cattive abitudini di vita», chiarisce l'esperto. Solo nel 5-6% dei casi l'obesità è secondaria, ossia specificamente correlata ad altre malattie, come alcune sindromi genetiche o ipotiroidismo.

OGNI CURA È PERSONALIZZATA

Il trattamento dell'obesità richiede un approccio multidisciplinare. Dopo aver consultato il proprio medico, quindi, l'ideale è rivolgersi a uno dei tanti centri specializzati presenti in Italia, dove lavorano esperti diversi, come endocrinologo, chirurgo, nutrizionista, fisioterapista, fisiatra, psicologo e psichiatra. «L'équipe, dopo aver analizzato la situazione clinica, esigenze e caratteristiche della persona, deciderà il percorso più idoneo per



La top model curvy Ashley Graham, 33 anni, non fa caso al suo corpo: per esempio, adora fare lunghe passeggiate in bicicletta.

nutrizionale a medio e lungo termine fallisce: con il tempo, molti riprendono i chili persi o vanno incontro alla sindrome dello yo-yo, alternando dimagrimenti a recuperi del peso».

L'AUTO DEI FARMACI

In associazione alla dieta, è necessario prescrivere un programma di attività fisica *ad hoc*. Se il paziente ha disabilità, può rivelarsi necessario il supporto di fisiatra e/o fisioterapista. «Una terza opzione terapeutica è rappresentata da farmaci che riducono l'assorbimento dei lipidi e agiscono sui centri fame-sazietà». Solitamente, questa cura è riservata a precise categorie di pazienti: per esempio, persone con BMI superiore a 30. Questi medicinali, da assumere solo sotto stretto controllo medico, possono avere diversi effetti collaterali: vomito, diarrea (o, al contrario, stipsi), crampi, flatulenza, dispepsia e dolore addominale, per esempio.

QUANDO SERVE L'INTERVENTO

Fra i trattamenti a disposizione, c'è poi la chirurgia bariatrica. «Prima di scegliere l'o-

perazione, è determinante una valutazione multidisciplinare, in modo da capire se il malato è in grado di affrontare gli obblighi e il cambiamento di stile di vita imposti dall'intervento», aggiunge De Luca. Dopo la chirurgia, infatti, il paziente deve fare continue attività fisica, seguire una dieta sana e controllare il peso con regolarità. Gestì semplici, ma molto impegnativi per certi obesi. Oggi gli interventi più utilizzati sono bendaggio gastrico regolabile, *sleeve gastrectomy*, bypass gastrico e *bypass gastrico a singola anastomosi* (mini bypass gastrico).

BYPASS, BENDAGGIO E NON SOLO

Il bendaggio gastrico è un anello di silicone che viene messo attorno allo stomaco, in modo da dividerlo in due parti e renderlo meno capiente. La *sleeve gastrectomy*, invece, prevede l'asportazione di una parte dello stomaco, inclusa la porzione che produce la grelina, uno degli ormoni responsabili della fame. Per quanto riguarda il bypass, poi, si crea una piccola tasca a livello dello stomaco e la si collega all'intestino. Una procedura per cui, dopo, ci si sazia con minori quantità di cibo. Il mini bypass gastrico è ovviamente un intervento simile, ma con un impatto chirurgico inferiore.

il suo caso» spiega De Luca. Oggi, infatti, esiste un ampio ventaglio di trattamenti che possono risultare alternativi, ma anche consequenziali.

IL PERCORSO PARTE DALLA TAVOLA

In genere, il primo step è rappresentato dalla terapia nutrizionale. L'obiettivo è fare in modo che il paziente adotti uno stile alimentare equilibrato, che preveda il giusto introito calorico e la corretta proporzione fra i macronutrienti. In alcuni casi, è necessario ricoverare la persona in sovrappeso, anche per lunghi periodi, così da allontanarla dalle abitudini malsane e da aiutarla a sviluppare un atteggiamento più equilibrato con gli alimenti. «Purtroppo, però, nei pazienti affetti da obesità patologica spesso la terapia

46,1%

DEGLI ITALIANI ADULTI È IN SOVRAPPESO. VALE LO STESSO DISCORSO PER IL 25% DEI BAMBINI

PUÒ FAVORIRE TANTISSIME PATOLOGIE



C'è chi pensa che l'obesità crei disagi solo estetici. Invece, non è affatto così. L'eccesso di peso corporeo danneggia i vasi sanguigni, innesca uno stato infiammatorio e stimola la produzione di sostanze implicate nello sviluppo di altre malattie: per queste ragioni si associa a un rischio aumentato di patologie come diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, infarto, ictus, insufficienza renale, sindrome delle apnee notturne, insufficienza respiratoria e asma.