

# CorriereSalute

Il numero

È il Molise la regione italiana con il più alto tasso di **obesità**

**13,5%**

È la percentuale di abitanti del Molise in grave sovrappeso. Il tasso medio di **obesità** nella popolazione italiana è del 10%, tra i valori più bassi in Europa

Non è più la Basilicata la regione italiana con il maggior tasso di **obesità**: il Molise è passato in testa, con il 13,5% della popolazione. Lo indicano i dati del recente Rapporto Istat «Noi Italia». Al secondo posto della classifica nazionale scende la Basilicata (13,1%), seguita dalla Puglia (12,6%). La media nazionale, del 10%, ancora ci colloca comunque tra i Paesi europei con i valori più bassi di diffusione **dell'obesità**.

«Non dobbiamo tuttavia sottovalutare la situazione, oppure pensare che sia un problema solo confinato al meridione del nostro Paese — ha commentato **Marcello Lucchese**, presidente della Società italiana di chirurgia **dell'obesità** e delle malattie metaboliche (**Sicob**) —. Il numero degli obesi italiani è cresciuto del 25% dal 1994 a oggi e anche regioni settentrionali, come Emilia-Romagna e Friuli-Venezia Giulia (rispettivamente con il 12% e l'11,8% di persone in grave sovrappeso, secondo le ultime rilevazioni), registrano ormai percentuali in costante aumento».



## WORLD ECONOMIC FORUM

## I gravi rischi dell'obesità affrontati anche a Davos

■ **L'obesità** oggi colpisce 500 milioni di persone nel mondo e nel 2015 potrebbe raggiunger quota 700 milioni, è il principale fattore di rischio di insorgenza di numerose patologie croniche, a loro volta responsabili del 60% delle morti a livello mondiale.

Si stima che i costi diretti legati **all'obesità** possano rappresentare sino all'8% dei costi sanitari totali. Affrontare l'emergenza **obesità** è sempre più urgente sia sul piano sanitario che economico e a Davos i grandi dell'economia hanno affrontato questo tema durante una sessione del World Economic Forum.

Per alimentare il dibattito e proporre soluzioni, il *Barilla Center for Food & Nutrition* ha stilato una serie di raccomandazioni, indirizzate a governi e istituzioni. Dall'incoraggiare l'impegno dell'industria alimentare in iniziative di salute pubblica all'utilizzo della leva del prezzo, valutando con attenzione la possibile introduzione di disincentivi fiscali come le tasse sul junk food, dalla mobilitazione dell'opinione pubblica alla attivazione di piani integrati, alla diffusione della cultura della prevenzione affinché i comportamenti salutarî diventino una scelta consapevole fin dalla gestazione. La spesa sanitaria sostenuta da un obeso è il 25% più alta rispetto a quella di un soggetto normopeso. Il Barilla Center for Food & Nutrition è un centro di pensiero e proposte nutrizionali dall'approccio multidisciplinare.





**Salute**

**Grassi** Non va controllato soltanto il colesterolo

# Dieta anti trigliceridi per mantenere efficienti le arterie

**Linee-guida**

Indicazioni chiare su un parametro talvolta trascurato

**S**i parla spesso di colesterolo, molto meno di trigliceridi, un tipo di grassi presenti nel sangue e nei tessuti, in particolare in quello adiposo dove queste molecole rappresentano il modo in cui vengono stoccate le calorie in eccesso. Ma quanto «pesano» sulla salute i livelli di trigliceridi nel sangue e che cosa si può fare per ridurli se sono troppo elevati?

La risposta più aggiornata viene dalle linee guida pubblicate dal *Journal of clinical endocrinology & metabolism*: pure se complesse e rivolte agli esperti, possiamo trarne alcuni spunti utili per tutti. In primo luogo sul «peso» da dare ai trigliceridi. «An-

che se non esistono prove chiare che la riduzione dei trigliceridi si associ a una diminuzione del rischio cardiovascolare — spiega Adriana Branchi, responsabile del Centro per lo studio e la prevenzione dell'aterosclerosi, Fondazione Policlinico di Milano — le linee guida del l'Endocrine society raccomandano di fare attenzione ai trigliceridi per prevenire l'aterosclerosi. Questa posizione, analoga a quella della Società europea dell'aterosclerosi, è un passo avanti su un tema molto dibattuto dagli esperti».

Il livello desiderabile per i trigliceridi è al di sotto di 150 mg/dl. Che cosa fare se bisogna ridurli? «Dipende dall'entità dell'ipertrigliceridemia, — risponde l'esperta — ma prima ancora dalle sue cause. **Obesità**, diabete, sindrome metabolica sono spesso associate a livelli alti di trigliceridi, che si possono riscontrare anche in gravidanza, o come conseguenza dell'uso di certi farmaci, dell'abuso di alcolici, di malattie renali, di ipotiroidismo, di alterazioni genetiche. Queste ultime si accompa-

gnano in alcuni casi a livelli estremamente elevati di trigliceridi e il trattamento deve essere tempestivo, perché pongono il paziente a rischio di pancreatite».

«Confortante — prosegue l'esperta — è che l'ipertrigliceridemia, se modesta, può essere combattuta adeguando lo stile di vita. Solo in un secondo tempo, o nelle situazioni di particolare gravità, si deve ricorrere ai farmaci». Gli accorgimenti che aiutano ad abbassare i trigliceridi sono in primo luogo la riduzione del peso, se necessario, e la correzione della dieta (vedi tabella). Vanno limitati gli zuccheri semplici e i cibi ad alto indice glicemico (riso brillato, pane bianco, patate). E i grassi? «Sembrerà strano, — dice Branchi — ma le diete molto povere di grassi non sono efficaci nel ridurre i trigliceridi quanto le diete un po' meno povere di grassi, che siano però grassi "buoni", come quelli dell'olio d'oliva, della frutta secca a guscio e, prima ancora, come gli omega 3 dei pesci».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





## ISTAT: OBESITÀ, MAGLIA NERA AL MOLISE, 1 ABITANTE SU 7 PESA TROPPO

Roma, 25 gennaio 2013 - "Solo" il 10% della popolazione adulta italiana è obeso. Si tratta di uno dei valori più bassi di tutta Europa insieme ai Paesi Bassi (11,4), all'Austria (12,4), alla Svezia e alla Francia (12,9%). All'opposto, percentuali più alte si riscontrano in Ungheria (19,5), Repubblica Ceca (17,4) e Grecia (17,3). E' quanto afferma il Rapporto Istat Noi Italia. 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo. Nella Penisola le percentuali più elevate di adulti obesi si registrano in Molise (13,5%), Basilicata (13,1), Puglia (12,6) ed Emilia-Romagna (12%). "Anche se si tratta di numeri decisamente inferiori rispetto a quelli riscontrati in altre nazioni europee - afferma il dott. Marcello Lucchese, Presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche (SICOB) - non dobbiamo sottovalutare la situazione o pensare che sia un problema solo meridionale. Il numero degli obesi italiani è cresciuto del 25% dal 1994 ad oggi e anche regioni settentrionali come Emilia Romagna e Friuli-Venezia Giulia (con 12% e 11,8% rispettivamente) registrano ormai numeri in costante aumento". L'obesità provoca una serie di gravi malattie che possono portare alla morte, come ipertensione, diabete e cancro. "Quando dieta, esercizio fisico e cure farmacologiche non sono sufficienti è opportuno sottoporre i pazienti a tecniche di chirurgia bariatrica - continua il dr. Lucchese - e non certo per fini estetici ma per salvare loro la vita. Sono almeno un milione gli obesi italiani che potrebbero risolvere i loro problemi grazie ad interventi chirurgici".

## Chirurgia bariatrica per salvare vite

L'obesità, ricordano gli esperti, provoca una serie di gravi malattie che possono portare alla morte, come ipertensione, diabete e cancro.

del mese



E' il Molise in testa alle regioni italiane con il più alto tasso di obesità. Secondo i dati del Rapporto Istat Noi Italia, circa un abitante su 7 (il 13,5% della popolazione) della regione è in grave sovrappeso, contro la media nazionale del 10%. Al secondo posto la Basilicata (13,1%) seguita dalla Puglia (12,6%).

«Anche se si tratta di numeri inferiori rispetto a quelli di altre nazioni europee - afferma Marcello Lucchese, Presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche (Sicob) - non dobbiamo sottovalutare la situazione. Il numero degli obesi italiani è cresciuto del 25% dal 1994 ad oggi e anche regioni settentrionali».

**L'obesità, ricordano gli esperti, provoca una serie di gravi malattie che possono portare alla morte, come ipertensione, diabete e cancro.**

**«Quando dieta, esercizio fisico e cure farmacologiche non sono sufficienti è opportuno sottoporre i pazienti a tecniche di chirurgia bariatrica - continua - e non certo per fini estetici ma per salvare loro la vita». A questo va aggiunto l'impatto economico: i costi sociali legati all'obesità ammontano a 23 miliardi di euro, di cui 11 a carico del Ssn.**

A questi vanno aggiunti i costi indiretti quantificabili a 65 miliardi di euro annui e rappresentati da decessi, riduzione della produttività lavorativa, assenza dal lavoro, sussidi pensionistici e disoccupazione.

«Se incentiviamo la chirurgia dell'obesità - sottolinea Lucchese - possiamo quindi risparmiare fino a 88 miliardi. Sono, infatti, almeno un milione gli obesi italiani che potrebbero risolvere i loro problemi grazie ad interventi chirurgici».