

E' una delle patologie che mantengono un ruolo di primo piano nella nostra società

Obesità, epidemia del Terzo Millennio

Secondo i dati in Italia abbiamo 15 milioni di adulti in sovrappeso e 4 milioni di obesi



LECCO (ces) Tra le patologie metaboliche che affliggono la nostra civiltà del benessere non vi è dubbio che l'obesità mantenga un ruolo di primo piano. Negli ultimi venti anni abbiamo assistito nel mondo occidentale ad un incremento spaventoso della prevalenza dell'eccesso ponderale tanto nella popolazione adulta quanto in quella infantile e adolescenziale.

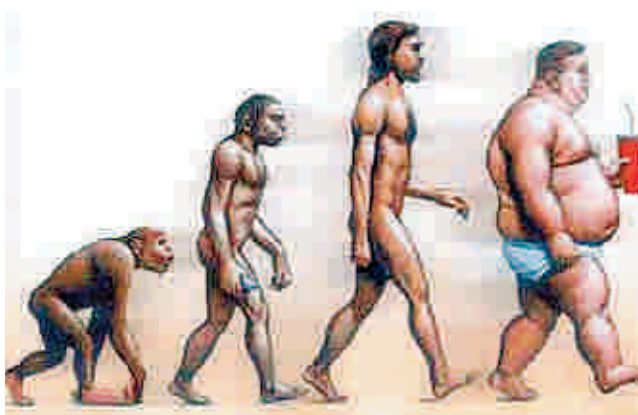
In Italia, secondo l'ultima indagine ISTAT del 2000, la prevalenza del sovrappeso e dell'obesità è rispettivamente del 33,1% (41% negli uomini e 25,7% nelle donne) e del 9,7% (9,5% negli uomini e 9,9% nelle donne). Secondo questi dati dunque in Italia abbiamo **15 milioni di adulti in sovrappeso (BMI > 28) e 4 milioni di obesi (BMI > 30)**. In pratica un italiano su 10 veste extralarge.

Il problema si presenta anche nei giovani: 3 bambini in età scolare su 10 sono in sovrappeso. Purtroppo rispetto al passato oggi abbiamo bambini meno attivi e sempre più obesi. Il problema del bambino obeso è purtroppo che diventerà un adulto obeso, cioè sarà un obeso cronico con l'80% di rischio di soffrire di malattie associate a questo problema di eccessivo accumulo di grasso corporeo, con un aumento del rischio di morte.

Ovviamente il problema è reale e non solo estetico: ci troviamo infatti di fronte ad una epidemia. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel 1998 ha definito l'obesità "uno dei maggiori problemi di salute pubblica dei nostri tempi". Stime recenti mostrano che nel mondo oltre un miliardo di persone rientra nella categoria degli individui in sovrappeso o francamente obesi. Negli ultimi dieci anni l'incidenza dell'obesità è aumentata di quasi il 50% nella maggior parte delle nazioni europee.

Gli Stati Uniti non sanno più come contenere il fenomeno che interessa il 55% della popolazione, con previsioni ancora peggiori per il futuro, dal momento che più di 300.000 americani muoiono per la morbidità associata.

La tendenza ad assumere dimensioni sempre più



"extralarge" per ora è caratteristica del mondo occidentale, ossia di quelle nazioni che hanno raggiunto un certo grado di benessere, dove la disponibilità alimentare, favorito dal mercato della globalizzazione, è massima e la vita è diventata sempre più sedentaria.

Ma come si definisce l'obesità e soprattutto

a cosa è dovuta?

L'Obesità è una vera e propria malattia, cioè una condizione patologica cronica causata da una combinazione di fattori: ereditari, genetici, metabolici, alimentari, culturali, sociali e psicologici.

L'obesità è caratterizzata da un accumulo eccessivo di tessuto adiposo, di entità tale da superare i valori prefissati di riferimento relativi

ad età, sesso e statura. Per quanto riguarda le cause, l'obesità si instaura per un'alterazione del bilancio energetico, ossia del rapporto tra l'energia introdotta con gli alimenti e quella consumata dal nostro corpo per tutte le attività volontarie ed involontarie, che si mantiene a lungo positivo e cioè con una prevalenza delle entrate rispetto alle uscite. **Ossia in parole povere l'o-**

besità si instaura quando introduciamo col cibo più calorie di quante ne vengano utilizzate.

Alla base sono molteplici i fattori responsabili: stile di vita, fattori genetici, patologie endocrinologiche, fattori ambientali e fattori psicologici.

L'obesità è associata ad tutta una serie di complicanze mediche e nel complesso si può affermare che l'obesità aumenta il rischio di mortalità in maniera considerevole.

Conseguenze dell'Obesità:

- Malattie del Cuore.
- Dislipidemia
- Ipertensione Arteriosa
- Diabete
- Problemi articolari
- Artrosi
- Cancro
- Malattie respiratorie (apnea del sonno, insufficienza respiratoria)
- Ernia latale
- Fegato Grasso (steatosi)
- Problemi di inserimento lavorativo e sociale
- Problemi nel rapporto di coppia e bassa autostima
- Depressione e Ansia

Esiste ad oggi una terapia per l'obesità?

Per perdere peso non serve cercare la "dieta miracolosa" o la "pillola bruciagrasa"; occorre invece avvalersi di una consulenza medica specialistica capace di far intraprendere al soggetto obeso un vero e proprio percorso per modificare il proprio stile di vita. L'obesità si cura infatti facendo adottare al soggetto uno nuovo e salutare stile di vita che preveda una alimentazione corretta e bilanciata, del costante esercizio fisico e il supporto psicologico laddove necessario.

Dieta- esercizio fisico- supporto psicologico (se necessario) sono alla base del successo di ogni percorso dimagrante.

Ma ricordiamoci che il vero successo non è perdere peso ma mantenere a lungo termine i risultati raggiunti e questo solo con un nuovo stile di vita è possibile!

Studio della dottoressa Daniela Limonta

Via Montegrappa 10 D
Lecco
tel 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.com