Obesità

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Dott. Luigi Scarpato in 9/3/2009

L’obesità è spesso definita semplicemente come una situazione di accumulo anomalo o eccessivo di grasso nel tessuto adiposo del corpo che comporta rischi per la salute. La causa di fondo è un’eccedenza energetica che determina un aumento di peso; in altre parole le calorie introdotte sono superiori alle calorie bruciate.

ità è una malattia cronica determinata da un eccesso di massa grassa distribuita in maniera differente nei vari distretti corporei e nei di

L’alimentazione svolge un ruolo fondamentale in ogni fase della vita dell’uomo non solo per la crescita e lo sviluppo, ma anche per raggiungere e mantenere un buono stato di salute.

Per avere e conservare uno stato di benessere psico – fisico e per prevenire malattie è indispensabile ed essenziale avere corrette ed equilibrate abitudini nutrizionali fin dai primi anni di vita.

Fin dai primi anni di vita, infatti, si apprendono le norme nutrizionali su cui si fonda la base degli stili alimentari dell’adulto.

La mancanza delle corrette norme nutrizionali favorisce il delinearsi di quelle abitudini alimentari che, se persistenti nel tempo, facilmente portano ad uno stato di sovrappeso o di obesità.

Un comportamento errato nei confronti del cibo determina strategie cognitivo – comportamentali che rendono più facili i comportamenti erronei in età adulta.

Spesso si ingrassa e si diventa obesi non perché si è mangiato oltre misura, ma perché si è mangiato male.

In poche parole i chili di troppo sono il risultato di scelte alimentari sbagliate che avviano meccanismi metabolici errati che portano all’assorbimento anormale dei grassi di riserva.

Al momento della nascita il corpo umano contiene circa il 12% di grasso. Nel periodo neonatale, l’adipe aumenta rapidamente per raggiungere un massimo del 25% circa all’età di 6 mesi e scendere al 15-18% negli anni precedenti la pubertà. Con la pubertà nelle femmine si verifica un notevole aumento della percentuale di tessuto adiposo, mentre nei maschi essa diminuisce marcatamente. All’età di 18 anni i maschi hanno circa il 15-18% di massa grassa, mentre questa percentuale sale al 20-25% per le femmine. In entrambi i sessi, dopo la pubertà e durante la vita adulta, la massa grassa aumenta fino a raggiungere il 30-40% del peso corporeo. Fra i 20 e i 50 anni, il tessuto adiposo dei maschi viene quasi a raddoppiare, mentre quello delle donne aumenta del 50% circa. Il peso corporeo complessivo, tuttavia, aumenta solo del 10-15%, indice questo di una diminuzione della massa magra.

Uno dei problemi più comuni tra quelli correlati al moderno stile di vita è il sovrappeso. Capita spesso di trovarsi a combattere fin da piccoli con problemi di sovrappeso e/o obesità. Purtroppo l’obesità è un problema frequente in età pediatrica e bisogna evitare di nascondersi dietro la solita frase fatta che il bambino grassottello è sinonimo di salute. Si definisce così obeso un bambino/a con un peso superiore al 20% del peso ideale per la sua altezza, oppure con un BMI (Body mass index) superiore a quello previsto.

L’obesità, riconosciuta dall’OMS come malattia, è causa di aumento del rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità nell’adulto rispetto alla popolazione normopeso. Nel 1990 è stata riconosciuta negli Stati Uniti come la seconda causa di morte al mondo dopo il fumo. L’orientamento comune è che al di sopra di un certo peso corporeo la si debba considerare una patologia cronica al pari del diabete e dell’ipertensione arteriosa.

L’obesità è il risultato di fattori individuali (genetici, culturali e comportamentali) e ambientali (famiglia e società) che intervenendo in vario modo, diverso da individuo a individuo, determinano l’aumento del peso corporeo. Quindi il bambino obeso non è tale solo per motivi ereditari ma i motivi possono essere rappresentati dal:

• vivere in una famiglia che abitualmente mangia più del necessario

• svolgere poca attività fisica

• privilegiare cibi ad alto contenuto di calorie

Abbiamo già affermato come l'obesità sia una condizione patologica cronica, a genesi multifattoriale, caratterizzata da un eccesso di peso corporeo dovuto ad abnorme accumulo di tessuto adiposo nell'organismo. In sintesi:"quando si introduce più energia di quanto se ne consuma si verifica l'accumulo di tessuto adiposo". La Consensus Conference Italiana del 1991 definisce "Sovrappeso, Obesità e Salute" come :

• sovrappeso = aumento del proprio peso in ragione del 20-28% del peso ideale;

• obesità = aumento del proprio peso in una percentuale maggiore del 30% del peso ideale.

Per aiutare le persone a determinare il proprio peso-forma, si usa una semplice misurazione del rapporto tra peso e altezza chiamata Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI).

Il BMI costituisce un utile strumento, abitualmente utilizzato da medici e altri professionisti del settore sanitario, per classificare il livello di sottopeso, sovrappeso e obesità negli adulti. Il BMI si calcola prendendo il peso in chilogrammi diviso per altezza in metri al quadrato (kg/m2). Per esempio, un adulto che pesa 70 kg ed è alto 1,75 m avrà un BMI di 22,9. Rientrano nella classificazione di sovrappeso e obesità i soggetti con un valore BMI rispettivamente superiore a 25 e a 30.

In generale, un BMI tra 18,5 e 25 classifica un soggetto "sano", mentre un soggetto con un BMI tra 25 e 29 è un soggetto con un "aumentato rischio" di sviluppare disturbi associati. Infine, un soggetto con un BMI uguale o superiore a 30 corre un rischio "da moderato a molto severo" .

Valori soglia internazionali del BMI per la valutazione dello stato nutrizionale nell’adulto

Classificazione BMI Rischio di malattia

Sottopeso
Normopeso 18,5 – 24,9 medio

Sovrappeso: ≥25,0

pre-obesità 25,0 – 29,9 aumentato

obesità I 30,0 – 34,9 moderato

obesità II 35,0 – 39,9 severo

obesità III ≥40 molto severo

(*)il sottopeso comporta un basso rischio di insorgenza di patologie croniche, quali malattie cardiovascolari, obesità, diabete, ecc, ma può essere correlato ad altre situazioni cliniche, quali anoressia, male assorbimento, ecc. (World Health Organization, 2008).