

# GUERRA



# ALL'OBESITA'

UNA VERA PIAGA PER L'UMANITA' CHE PERO' SI PUO' COMBATTERE

L'obesità è una patologia tipica, ma non più esclusiva, delle società dette "del benessere", si è sviluppata rapidamente nel giro degli ultimi vent'anni, colpisce indistintamente uomini, donne e bambini ed i dati statistici sono sicuramente allarmanti. Abbiamo parlato di questo grave problema con il Professor Luigi Angrisani che, in qualità di specialista nel campo della chirurgia laparoscopica e mininvasiva e presidente della Federazione Mondiale di Chirurgia dell'Obesità - IFSO, ci ha illustrato con estrema chiarezza quali sono i rischi per le persone obese, i problemi legati alla loro condizione, quale alimentazione seguire per non incorrere in questa patologia e quali sono gli interventi adottati in chirurgia per contrastarla.



**P**rofessore, parlando di obesità, è importante seguire una sana educazione alimentare fin da bambini? È importante che l'educazione alimentare inizi sin dall'età scolare. Secondo alcuni, seguire sani principi nutrizionali dalla nascita e nell'età prescolare determina il futuro della propria forma fisica. I cibi da evitare sono sicuramente gli alimenti ad alto contenuto calorico e a bassa densità energetica, come ad esempio le merendine,

la cioccolata, le bevande dolci e gassate. **I bambini obesi saranno adulti con problemi di salute?** Tre su quattro adolescenti obesi possono in età adulta soffrire della sindrome metabolica, tant'è che in Italia e nei Paesi del mondo industrializzato si considera la chirurgia nei casi avanzati di obesità adolescenziale. Nella nostra penisola il fenomeno dell'obesità interessa maggiormente l'Italia meridionale e, in particolare, la Campania è la regione

in cui la patologia registra la percentuale più alta rispetto alle altre: dei sei milioni di obesi italiani, oltre 700 mila vivono in questa regione. Nel meridione il problema del rapporto con il cibo è antropologico e intercetta le abitudini culturali che si fondano, spesso, sull'equivalenza tra la sua assunzione e il benessere. **Quali sono i problemi di salute correlati all'obesità?** L'obesità, in generale, peggiora la qualità della vita e ne accorcia significativamente la durata. Non vi è organo o tessuto del corpo umano che non subisca danno o decremento delle sue funzioni dall'eccesso di peso corporeo. **Essere obesi rappresenta anche un problema di carattere psicologico e sociale?**

Le persone obese sono discriminate in ambienti lavorativi, penalizzate nei mezzi di trasporto che non hanno spazi adeguati ad accoglierle, discriminate nei rapporti affettivi, sentimentali e molto spesso in quelli sessuali, a ciò si aggiungono le limitazioni meccaniche e igieniche, ad esempio annodarsi i lacci delle scarpe o cambiarsi le calze.

**Cosa si può fare per prevenire il problema?** Bisognerebbe aumentare largamente la diffusione mediatica relativa alle caratteristiche e alla gravità di questa condizione clinica, i media anche attraverso questa intervista svolgono una mission importante: diffondere l'allarme sul fenomeno. In secondo luogo bisogna aumentare le ore d'insegnamento dell'obesità nella facoltà medica e nelle specializzazioni mediche e chirurgiche, istituire reparti ospedalieri e cliniche universitarie dedicate allo studio e al trattamento medico/chirurgico

della malattia e finalmente avere un programma nazionale per la cura di questa condizione. Sarebbe auspicabile percorrere, in un certo senso, ciò che si è fatto per standardizzare il trattamento medico/chirurgico dei tumori. **Quali consigli può dare a chi rischia l'obesità?** Iniziare un trattamento dietetico comportamentale che preveda un'ora al giorno, sette giorni su sette, di esercizio fisico programmato (cammino veloce, tapis roulant, cyclette). Limitare l'uso di pane, pasta e dolci, inserire nella propria alimentazione i legumi al primo posto e soprattutto avere aspettative molto limitate sui risultati,

## OBESITA' O SEMPLICE SOVRAPPESO?

di scarto, comprese quelle provenienti dalla metabolizzazione del grasso. Bere un bicchiere di acqua ogni qualvolta si avverte lo stimolo della fame e prima di ogni pasto aiuterà a controllare meglio l'appetito. Scegliere il cibo secondo questo ordine di priorità: legumi, pesce, carne, frutta e verdura, latte e derivati, cereali integrali, uova e soprattutto mangiare solo se si ha realmente fame, cercando di decifrare bene i bisogni del proprio corpo, distinguendo ciò che è scatenato da una pulsione

Quando possiamo parlare di obesità e non più di semplice sovrappeso? Il metodo più semplice è il calcolo dell'Indice di Massa Corporea (BMI) basato su misure antropometriche, semplicemente il peso in kg diviso l'altezza in m<sup>2</sup>. Si parla di obesità quando il BMI è uguale o superiore a 30. Il rischio di morire per un paziente obeso è direttamente proporzionale al suo grado di obesità. Tale rischio aumenta in presenza di malattie associate quali patologie cardiovascolari, polmonari, metaboliche (diabete, dislipidemie), articolari e tumori.

Tre su quattro adolescenti obesi rimangono tali anche in età adulta: ciò determina anche l'insorgenza della sindrome metabolica (ipertensione, obesità e diabete)



cercando di mantenere il peso e, in caso di perdita, accontentarsi anche di minime variazioni. No ai dieci kg in tre giorni!

**Quali sono gli interventi adottati in chirurgia per chi è obeso?** I tre interventi più comunemente eseguiti sono il bendaggio gastrico, la gastrectomia verticale e il bypass gastrico. Io li eseguo in base alle caratteristiche di ogni singolo malato in quanto la terapia dev'essere personalizzata (custom made), con una preferenza per la gastrectomia verticale. **Qual è la corretta alimentazione per evitare il sovrappeso?** È fondamentale bere 1,5l. di acqua al giorno per eliminare le sostanze

emotiva o da una reale esigenza fisica. **Cosa non dovrebbe mai mancare in tavola?** I legumi, la verdura, la frutta e le fibre in generale, i famosi alimenti prebiotici (nutrienti che stimolano la produzione della flora batterica intestinale e dunque aumentano le difese immunitarie dell'organismo). **Quando ci sono patologie legate al metabolismo cosa si può fare per evitare i chili di troppo?** Ipertensione, diabete, malattie da reflusso gastroesofageo e sindrome delle

apnee notturne, molto frequenti anche nell'obesità di primo grado, con la chirurgia dell'obesità trovano un altissimo grado di risoluzione. **Quali sono i paesi a maggiore rischio obesità?** L'obesità è molto presente non solo nei Paesi opulenti ma anche in India, nelle classi più abbienti. Brasile e Cina sono altri Paesi in cui il problema è diffuso. L'occidentalizzazione degli stili di vita ha prodotto anche in questi Paesi una significativa incidenza della malattia.