

# OBESITÀ

FACCIAMO INSIEME IL PRIMO PASSO!

## I CONSIGLI DI OBESITY DAY

### 1. Cerca il tuo Servizio di Dietetica **tu al centro noi al tuo fianco**

L'obesità è una patologia cronica, che richiede un approccio specialistico al paziente (sia diagnostico che terapeutico), che deve essere integrato e multidisciplinare.

Le strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica distribuite sul territorio ti offrono la competenza e la professionalità di medici specialisti in nutrizione, dietisti ed infermieri per decidere insieme il miglior trattamento garantendone l'interdisciplinarietà e la continuità delle cure.

### 2. Controlla il tuo peso, vivi meglio **l'obesità è un rischio per la tua salute**

L'eccesso di peso si associa ad un'augmentata mortalità nei due sessi. I rischi di mortalità sono correlati alla gravità dell'eccesso di peso: nel sovrappeso il rischio è lieve; nell'obesità manifesta il rischio è significativo e di grado maggiore se la distribuzione dell'adipe è centrale/viscerale un aumento del 10% oltre il peso ideale comporta un aumento della mortalità dell'11% nell'uomo e del 7% nella donna. La maggior quantità di grasso addominale si associa ad un aumentato rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di ipertensione, di ipercolesterolemia, di alcuni tipi di tumori.

### 3. *Clicca il sito vivi la città, mantieniti in forma metti in moto la salute*

L'attività fisica è fondamentale quando si vuole perdere peso. Se non avete tempo di praticare regolarmente uno sport, potrete decidere di fare ogni giorno delle camminate di circa 30 minuti per la città. Il movimento, oltre a far perdere peso, aiuta a migliorare la forma fisica. Inoltre, un esercizio fisico costante è il modo migliore per evitare di recuperare i chili persi.

### 4. *Controlla il peso, controlla l'etichetta sai quello che mangi?*

L'etichetta di un prodotto alimentare è il biglietto da visita scelto dal produttore per presentarsi. Una buona etichetta, quindi, dovrà fornire tutta una serie di dati che ci consentano di conoscere la storia di ogni alimento. Leggi con attenzione le informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto che possono aiutarti ad effettuare delle scelte alimentari più salutari e consapevoli.

Una buona alimentazione inizia nel momento in cui facciamo la spesa. Programmiamo meglio gli acquisti sulla base del nostro reale fabbisogno, comprando spesso e poco, di modo da avere a disposizione sempre materie prime fresche ed evitare gli sprechi.

### 5. *Riscopri la tradizione e vivi meglio il sapere antico*

La tradizione alimentare si è costruita attraverso i secoli grazie all'apporto successivo di ogni generazione che l'ha arricchita servendosi dei prodotti messi a disposizione dalla terra. La qualità e la genuinità del cibo vanno di pari passo con la tradizione consolidata nell'attività delle comunità locali, frutto d'esperienze millenarie. È dunque un bene da salvaguardare e da tramandare, imparando a godere della diversità delle ricette e dei sapori, a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione, a rispettare i ritmi delle stagioni e del convivio. La rivalutazione della tradizione alimentare ha il merito di mantenere la ricchezza e la varietà di un patrimonio culturale e quello non indifferente di costruire un modo più sano di nutrirsi.

### 6. *Parliamo ancora di obesità e alimentazione impariamo a nutrirci*

È innegabile che la società contemporanea fornisca un'ampia gamma di occasioni per consumare cibi e bevande. Si tratta di una forma di consumo facile che può condurre inavvertitamente al cosiddetto "iperconsumo passivo", in cui i soggetti non si accorgono di mangiare prodotti ad alta densità energetica e in quantità eccessiva. Negli ultimi 50 anni tutto è cambiato. Soprattutto, si sono profondamente modificati i costumi e i comportamenti alimentari. Le eccedenze alimentari di alcuni prodotti hanno poi indotto strategie di marketing per aumentarne l'impiego con riduzione del consumo di cereali, frutta e vegetali. Inoltre il reddito e il potere di acquisto familiare influenzano i comportamenti alimentari. Gli alimenti più ricchi di zuccheri e addizionati di grassi sono spesso economici, palatabili e convenienti.

Di qui nasce l'importanza di azioni educative che mirino a formare i cittadini a un consumo critico e consapevole che proponga gli strumenti e le risorse necessari per sviluppare una propria identità in campo alimentare in linea con i principi della sana alimentazione.

### 7. *Controlla il tuo peso risparmia Salute... cerca il tuo Servizio di Dietetica per saperne di più*

Nell'ambito delle strategie di trattamento dell'obesità è ormai ampiamente dimostrato come l'intervento debba incidere globalmente sullo stile di vita della persona. Lo scopo del trattamento è, infatti,

quello di ottenere una riduzione del peso che perdura nel tempo, ciò richiede un atteggiamento diverso del paziente non solo nei confronti del proprio comportamento alimentare ma anche riguardo all'attività motoria, i due principali determinanti del bilancio energetico.

Inutile e pericoloso affidarsi a diete alternative e mode alimentari ("fat diets") che promettono benessere e salute, ma soprattutto più rapide e facili perdite di peso.

Per alcune di tali diete i presupposti sono irrazionali e infondati; ne sono esempi la dieta dei gruppi sanguigni, le diete dissociate o le varie diete basate sulla teoria che obesità e sovrappeso siano conseguenza di presunte intolleranze alimentari. Difficile anche motivare il presupposto delle diete dissociate, cioè che per perdere peso basti non associare carboidrati e proteine nell'ambito dello stesso pasto. Ma la maggior parte degli alimenti non contiene sia proteine che carboidrati?

Tali diete, quindi, non possono sostituire le attuali raccomandazioni basate sulle evidenze scientifiche, che sono alla base della nostra pratica clinica quotidiana.

## 8. Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai Centro *no allo yo-yo!*

Ripetuti cicli di fluttuazione del peso corporeo (con oscillazioni superiori ai 2-3 kg) configurano una vera e propria sindrome ("*weight cycling syndrome*" o "sindrome dello yo-yo"). In particolare, sembra che il ripetersi di episodi di perdita e recupero di peso possa portare a una redistribuzione del grasso corporeo, un accumulo di massa adiposa a scapito della massa magra ed una diminuzione del metabolismo basale tali da rendere sempre più difficile il controllo del peso e favorire l'aggravarsi e il permanere dello stato di obesità. Studi recenti hanno evidenziato che le fluttuazioni del peso corporeo possono rappresentare un fattore di rischio per le malattie cardio-vascolari. Anche se vi sono alcune perplessità nel quantificare la reale consistenza di questo rischio, rimane comunque valida l'osservazione che il succedersi di tentativi di dietoterapia infruttuosi conduca all'aumento ponderale progressivo, anziché a una riduzione.

## 9. Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo *obiettivo: rientrare nei jeans appena abbandonati !*

Porsi obiettivi realistici è importante per non pretendere di voler perdere un eccessivo numero di chili. Ricordate che anche una piccola riduzione del contenuto di grasso corporeo può determinare una riduzione della morbilità e della mortalità. Inoltre non dovrete aver fretta di dimagrire, per potervi abituare gradualmente alle nuove abitudini alimentari.

## 10. Prendiamoci cura di te *una vita più stretta ti allunga la vita*

La circonferenza addominale è un parametro molto utilizzato per valutare il rischio cardiovascolare. L'accumulo di grasso in sede viscerale, nella parte interna dell'addome, rappresenta un fattore di rischio indipendente per le patologie cardiovascolari, per il diabete e per la mortalità in genere.

In pratica, a parità di peso, avere la caratteristica pancetta si traduce in una minore speranza di vita. Valori, di circonferenza addominale superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna sono indice di obesità viscerale e si associano ad un "rischio moderato", superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio accentuato".

## 11. Obesità: diamogli il giusto peso *da malattia del benessere ad epidemia*

Con 1,9 miliardi di persone in sovrappeso, l'obesità è diventata una vera e propria emergenza, tanto da essere definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) "*l'epidemia del XXI secolo*".

Dal 1980, secondo il Worldwatch Institute (Wwi), in tutto il mondo il fenomeno è più che raddoppiato, registrando un aumento del 25% nel solo periodo 2002–2010. Una crescita preoccupante che coinvolge anche i Paesi a basso e medio reddito specialmente negli insediamenti urbani. Tra i Paesi industrializzati il primo posto spetta, senza stupore, agli Stati Uniti dove il 78,6% della popolazione adulta è in sovrappeso. Il primato assoluto va però a Micronesia e Polinesia, in cui è obeso l'88% della popolazione sopra i 15 anni. Complessivamente, secondo i dati resi noti nel 2011 dall'Imperial College di Londra e dall'Università di Harvard, 297 milioni di donne e 205 milioni di uomini sono obesi, mentre la FaO sottolinea che sono circa 850 milioni le persone cronicamente sottoalimentate e non in grado di accedere a un'alimentazione sufficiente a soddisfare i propri bisogni energetici di base. Un paradosso che illustra in maniera eloquente le storture del nostro tempo, considerato anche che, nelle economie in crescita, aumentano sempre più i casi di obesità e malnutrizione registrati nella stessa famiglia. In Europa la prevalenza dell'obesità nell'ultimo decennio è aumentata tra il 10 e il 40% con tassi più alti nell'area orientale. Le proiezioni mostrano una situazione affatto omogenea con l'incidenza maggiore in Gran Bretagna, Malta, Lettonia ed Estonia, mentre registrano una crescita più moderata Romania, Italia, Bulgaria e Francia.

## 12. Non divieti ma scelte consapevoli *a tavola senza ingrassare*

Non esistono cibi "buoni" o "cattivi", come non esiste il cibo completo. Per ottenere il nutrimento che è necessario al nostro organismo per mantenersi e accrescersi dobbiamo utilizzare tutti i cibi con moderazione. Ogni cibo anche il più salutare se consumato in eccesso può diventare dannoso, dobbiamo ricordarci che è sempre possibile porre un limite a se stessi e non scendere nell'"abbuffata".

## 13. Rimbocchiamoci le maniche *insieme per vincere*

L'obesità è ormai una patologia epidemica e gli interventi di prevenzione, fino ad ora, si sono dimostrati inefficaci perché basati sul paradigma della responsabilità personale. Questo concetto è stato espresso chiaramente da diversi autori. Il ruolo della responsabilità personale, che è centrale nel pensiero anglosassone e sta prendendo progressivamente piede nella nostra cultura, vede il successo come legato alla motivazione e al duro lavoro e l'insuccesso come un fallimento personale. In quest'ottica il soggetto ingrassa perché non rispetta le regole. Gli esperti sono concordi sul fatto che l'obesità è una condizione complessa che deriva dall'interazione di fattori genetici, psicologici e ambientali. È un'epidemia globale e per poterla gestire in modo adeguato è necessario concentrarsi anche e soprattutto sugli stili di vita e sull'ambiente che lo sviluppo industriale ha creato. Purtroppo nessun paese è ancora riuscito a invertire la tendenza verso un aumento di peso della popolazione; questo accade anche se le diverse nazioni mostrano una sempre maggiore consapevolezza della rilevanza del problema. Il rapido evolversi in senso negativo della situazione richiede soluzioni e interventi strutturali innovativi di politica sociale ed economica.