

# L'altra informazione

# Vespri

www.vespri.it

Italia € 1,50



N. 39 anno IV  
17 ottobre 2009

7 giorni di Cronaca, Politica, Sport e Cultura



## In guerra contro la bilancia

**Cresce nell'Isola il numero degli obesi**

**Consumi**  
Guida al risparmio

**Medicina**  
Dalla timosina un aiuto contro la suina

**Tendenze**  
Arriva il collant per lui

# Patologia multifattoriale

## Anche il numero di bambini obesi è aumentato

di Giusi Roro

**G**li italiani mangiano troppo e male, fumano, bevono e conducono molto spesso una vita sedentaria, per poi ritrovarsi a fare i conti con la bilancia, questo è quanto emerge dai più recenti sondaggi; tutto ciò è aggravato dallo stile di vita frenetico cui, volenti o nolenti, sono costretti molti italiani, che sovente si ritrovano a consumare i pasti fuori casa, magari in uno dei tanti fast-food, il cui cibo, diciamo pure, a volte non corrisponde esattamente all'idea di dieta sana. Anche la crisi economica dà il suo contributo negativo, spingendo il consumatore a guardare più lo scontrino che la qualità degli alimenti che acquista, con il risultato

di riempire il carrello di cibi che talvolta possono essere dannosi per la salute. Secondo i dati diffusi dall'Istituto superiore di sanità sarebbero ben 67 uomini e 55 donne su cento ad essere obesi o in sovrappeso. Il sud Italia contribuisce in maniera consistente a mantenere alta questa percentuale, in Sicilia ad esempio il 31 per cento degli uomini e delle donne si ritrova a litigare quotidianamente con la bilancia. Nell'ultimo decennio inoltre anche il numero di bambini obesi è aumentato, tanto che questo è divenuto il disturbo nutrizionale più frequente in questa fascia d'età. Ciò che desta maggiore inquietudine è il fatto che vi siano ancora molte persone che considerano l'obesità esclusivamente un problema



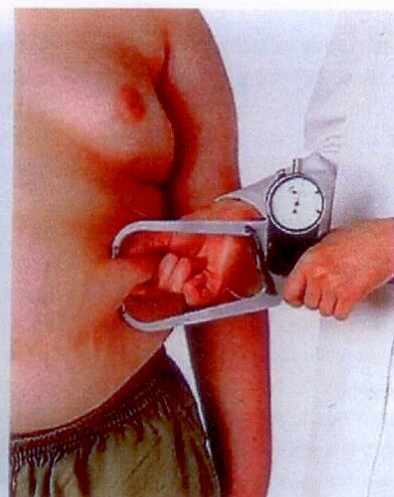
Sopra il dottore Salvatore Mazzarino

estetico, senza prendere atto invece del fatto che, quella che oramai è stata definita la pandemia del XXI secolo, è una patologia seria che può favorire la comparsa di altre malattie. In questo senso sensibilizzare ed informare sul tema del mantenimento del giusto peso e sulla correzione degli errori alimentari è senz'altro una questione di fondamentale importanza, ed è proprio ciò che si ripropongono di fare i centri Adi (Servizi di dietetica e nutrizione clinica, servizi territoriali, centri obesità) attraverso l'Obesity Day, la giornata nazionale degli obesi arrivata quest'anno alla sua nona edizione e che si fonda sull'idea che "ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo".

Di obesità e sovrappeso parliamo con il dott. Salvatore Mazzarino, endocrinologo, il quale ci spiega che "l'obesità è una patologia multifattoriale, conosce diverse cause, una delle quali sicuramente è genetica, ma ⇨



**Alcuni considerano l'obesità solo un problema estetico**



dipende anche da fattori ambientali, da una dieta errata, e soprattutto dalla sedentarietà. Colpisce purtroppo, particolarmente nelle regioni meridio-

### Molti ricorrono alla chirurgia per risolvere il problema

nali, anche la fascia infantile e se non si provvede a risolvere il problema da bambini, quel bambino obeso diverrà un obeso adulto, con tutte le complicanze che questo comporterà”.

#### Quali sono i comportamenti errati che portano all'insorgere di problemi di sovrappeso e obesità?

La sedentarietà ha un ruolo predominante, forse ancora più dell'errata alimentazione. Uno studio recente con-

dotto da alcuni tedeschi ha dimostrato che i bambini che passano mediamente due ore in più davanti alla televisione presentano un grado di obesità di gran lunga maggiore rispetto ai bambini che fanno attività fisica costante. Per quanto riguarda l'errata alimentare, con questo termine non si deve intendere un'alimentazione abbondante, ma un'alimentazione errata nella distribuzione dei pasti; oggi i bambini molto



spesso saltano la colazione, mangiano nei fast food, evitano gli spuntini, tutte cose che producono una maggiore quantità di insulina e quindi un maggiore accumulo di tessuto adiposo.

**Che cos'è la "sindrome del peso oscillante"?**

La sindrome del peso oscillante o sindrome dello yo-yo, come la chiamano gli americani, è una evenienza abbastanza comune anche in chi fa diete. Bisogna premettere che la cosa importante quando si perde peso non è mirare esclusivamente alla riduzione del peso inteso come calo di bilancia, ma inteso come perdita di grasso, quindi bisogna misurare l'effettiva quantità di massa grassa, attraverso l'uso delle strumentazioni sofisticate di cui oggi

disponiamo. Spesso anche attraverso i media si parla di diete miracolose che fanno perdere peso in poco tempo, ma in realtà si tratta di una perdita di massa muscolare o di acqua, nel momento in cui si sospende la dieta si riprendono i chili persi. Purtroppo però non si riprende il muscolo che si è perso, ma il grasso, il che comporta nel tempo una inversione del rapporto massa magra/massa grassa con un abbassamento progressivo del dispendio energetico, del metabolismo, quindi ogni volta sarà sempre peggio.

**L'obesità può comportare l'insorgere di altre patologie?**

Sì, può essere causa di diverse patologie, soprattutto quelle a carico dell'apparato cardiovascolare. Chi è obeso ha maggiore predisposizione all'ipertensione, quindi agli incidenti cardiovascolari, infarto del miocardio, ictus, ma oggi purtroppo la ricerca si sta indirizzando anche verso altre complicanze dell'obesità, alcuni tumori per esempio sono fortemente correlati al sovrappeso, quali il tumore della mammella, il tumore del colon, e alcune patologie della colecisti, senza dimenticare poi le patologie a carico dell'ap-

parato osteoarticolare, ed infine anche problemi di carattere psicologico che soprattutto in età infantile sono molto importanti.

**Sempre più persone ricorrono alla chirurgia per risolvere il problema dell'obesità. Quali sono le tecniche utilizzate e quale l'efficacia?**

La chirurgia va applicata solo in casi di gravissima obesità. Ci sono vari tipi di interventi, alcuni abbastanza semplici, ma per la verità anche poco efficaci, ad esempio la tecnica del palloncino intragastrico o del bendaggio, fino ad arrivare ai grossi interventi demolitivi che però presentano un elevato rischio anche post-operatorio.

Di diete invece parliamo con la dottoressa Ivana Pezzino, dietista.

**Come viene stabilita la dieta e in base a quali criteri?**

Una volta effettuati gli esami strumentali (pletismografia e calorimetria) si effettua un'anamnesi alimentare. Guardiamo le abitudini alimentari del paziente e sulla base degli esami viene elaborata una dieta equilibrata a base di cinque pasti. Molti pazienti inoltre pranzano o cenano fuori, quindi adattiamo la dieta alle loro esigenze, ad esempio il pranzo al fast food oppure al ristorante, dove riusciamo a trovare le soluzioni per una dieta sana, ad esempio consigliando il trancio di pizza o il tramezzino senza maionese. Ormai il 90 per cento delle persone pranza fuori quindi non possiamo pretendere che ci sia l'assoluta aderenza al classico foglietto di carta e che sia tutto pesato anche quando si è fuori, però chiediamo al paziente che quando è casa pesi tutto con la massima precisione, perché si ottengano i risultati prestabiliti.

**Una volta raggiunto il peso desiderato il paziente deve sottoporsi alla cosiddetta dieta di mantenimento?**

Sì. Al paziente vengono dati dei consigli su abitudini che dovrebbero essere seguite da tutti, quindi mantenere i cinque pasti giornalieri, pesare alcuni alimenti, e soprattutto consigliamo di inserire o aumentare l'attività fisica. Il nostro scopo è che si acquisiscano delle corrette abitudini alimentari e ovviamente tutto dipende anche dalla buona volontà del paziente. ■



A sinistra la dottoressa Ivana Pezzino

**Chi è obeso ha maggiore predisposizione all'ipertensione**

