

La verità dalle ultime ricerche

Grasso ma sano? Ora la scienza dice di no: l'obesità si paga sempre

AGNESE CODIGNOLA, nell'inserto

Sindrome metabolica

I chili di troppo non perdonano

Chi è grasso oggi ma si sente bene pagherà con ipertensione e diabete. Nuovi studi dicono l'ultima parola



Falsi miti

Il grasso fa sempre male

di AGNESE CODIGNOLA

I chili di troppo non perdonano. Anche chi sta bene finirà col pagarli. Nuovi studi mettono una pietra tombale sulla cosiddetta "obesità sana". Ecco perché

È venuto il momento di archiviare per sempre il termine – e con esso l'idea stessa – di obesità metabolicamente sana, coniato negli anni Ottanta e poi variamente definito per indicare quegli obesi che non mostrano i segni delle tipiche malattie metaboliche associate alla loro condizione, come il diabete o l'ipertensione.

A chiederlo con forza sono diversi esperti internazionali dopo che i risultati di grandi studi resi noti negli ultimi mesi hanno posto una pietra tombale sull'illusione che avere un indice di massa corporea superiore a 30 possa essere una condizione ben sopportata dall'organismo, anche se qualche esame metabolico non mostra valori impazziti ma resta nei limiti della normalità.

Su tutti, lo studio dei ricercatori della Wake Forest School of Medicine, che hanno appena

pubblicato sul *Journal of the American College of Cardiology* quanto osservato su 6.800 americani seguiti per una media di oltre 12 anni. Ciò che è emerso è che le persone troppo grasse, anche quando sembrano star bene sul piano metabolico, vanno comunque incontro a qualche guaio. Insomma, la buona salute è una condizione transitoria, e non va mai assunta come indicatore di rischio per il futuro.

Come ha commentato *Lancet Public Health* in un editoriale intitolato *Obesità: è ora di prenderla sul serio* gli obesi si trovano sempre in una situazione di rischio e di difetto di salute, se non altro perché vivono in una condizione di infiammazione cronica: tutto sta a vedere di che entità. E questo dipende da molti fattori, come le abitudini di vita (per esempio il fumo, l'attività fisica e così via), le eventuali patologie concomitanti, e il corredo genetico.

Anche chi vive ogni giorno i chili di troppo

stando bene deve sapere che si trova in una condizione inconsistente. Gli scienziati lo vogliono dire chiaramente perché a fronte di un'epidemia di sovrappeso sempre in crescita, si rischia di sdoganare come non pericolosa una condizione seria. La spiega così Cecilia Invitti, che dirige uno dei più consolidati centri per la cura dell'obesità, quello di Scienze mediche e riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico dell'Istituto Auxologico di Milano, che vanta ormai una casistica di migliaia di pazienti seguiti per anni e numerosi studi pubblicati: «Esiste una piccola percentuale di pazienti, davvero piccola, che non mostra segni di alterazioni metaboliche significative, probabilmente perché ha un corredo genetico specifico che la protegge. Tuttavia è sempre più chiaro che si tratta di situazioni molto particolari, che di solito non durano: in quasi tutti, nel tempo, si vedono l'indurimento delle arterie che porta all'ipertensione o altri segni di squilibrio. Oltre a ciò, non va dimenticato che l'obesità è associata a un aumento significativo del rischio di tumori, alle apnee notturne che, a loro volta, fanno salire il rischio di deficit cognitivi, a danni alle articolazioni e a molti altri disturbi e malattie. Perciò no, non esiste un'obesità sana».

L'obesità, anche se concede tregue metaboliche, è in realtà una malattia cronica multifattoriale complessa e come tale va affrontata e seguita nel tempo. Che è poi l'approccio adottato da tutti i grandi centri antiobesità del mondo: personalizzato e multidisciplinare, l'unico che può garantire qualche successo. Spiega ancora

Invitti: «All'origine c'è sempre un rapporto poco corretto con il cibo che genera un cortocircuito con gli errati stili di vita, con agenti esterni come gli inquinanti (in primo luogo gli interferenti endocrini e le particelle sottili dell'inquinamento atmosferico) e con l'ambiente sociale cosiddetto obesogeno (caratterizzato cioè dall'elevata densità calorica di moltissimi alimenti in commercio, ricchi di zuccheri, sali e grassi, da un ricorso continuo a mezzi di locomozione etc.)».

Su ciascuno di questi fattori deve intervenire lo specialista: lo psicologo, il dietologo, il medico, l'esperto di attività fisica, che ha un ruolo molto più importante di quanto si pensi e deve essere praticata nel modo giusto in qualunque condizione metabolica. Nel suo insieme, il team organizza un programma che in genere dura qualche mese e che prevede sempre follow up che vanno avanti molto tempo, «perché – aggiunge la studiosa – ogni persona reagisce a modo suo alle cure, ai successi, alle battute d'arresto, anche a seconda della sua storia passata e presente». Nell'ambito di questi protocolli possono essere usati anche i farmaci o la chirurgia, «ma – conclude Invitti – i potenziali successi di questi strumenti terapeutici sono destinati a essere ridimensionati o a regredire se la situazione non viene affrontata nella sua globalità». Nei centri specializzati, infatti, si parla di programmi riabilitativi e non solo di cure, e si fa educazione. A cominciare dal fatto che, appunto, l'obesità sana non esiste.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Repubblica

Di Maio e Salvini: governo fatto Conte premier, dubbi del Colle

Salute

R

I chili di troppo non perdono

Il grasso fa sempre male

Ci sono tre farmaci che danno una mano

Miscela 3 Oli Sella

UNA DISPOSTA DISCATATA AL PROBLEMA STRESS

Biolaetine

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

I RISCHI

Apnee notturne
Asma

Cardiopatie
Ipertensione

Diabete tipo 2

Ipercolesterolemia
Sindrome metabolica

Cancro del colon-retto

Crescita delle cellule lipidiche

Nucleo
Mitochondrio
Stoccaggio di grassi

Gonfiore delle gambe e vene varicose

Osteoporosi e osteoartrite

Ictus
Cefalea
Depressione
Ansia

Cancro al seno
Reflusso gastro-esofageo

Normale Basso stoccaggio di grassi
Alterato Grandi quantità di grassi

TESSUTO ADIPOSO

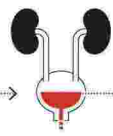
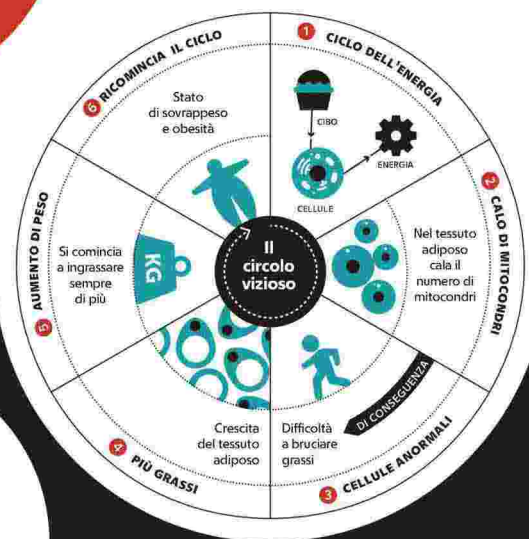
Attività infiammatoria in atto

NEL MONDO

1,9 MILIARDI adulti in sovrappeso | 650 MILIONI adulti obesi | 41 MILIONI under 5 obesi

Che succede

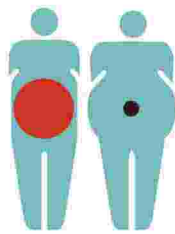
I mitocondri presenti nelle cellule producono energia dal cibo per bruciare grassi



Ritenzione idrica

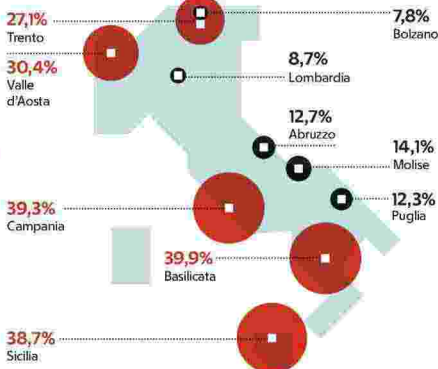
IN ITALIA

Percentuale sul totale della popolazione adulta



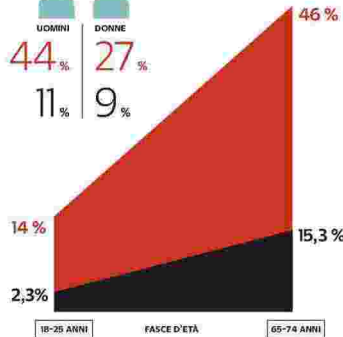
DA NORD A SUD

IN SOVRAPPESO



PER ETÀ E GENERE

■ In sovrappeso ■ Obesi



FORNITORE: RIELABORAZIONE DATI ISTAT/EPICENTRO 2015

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.