

Obesità: suggerimenti per la prevenzione



Diego Sarto

Università di Padova
Docente Scienza e
Tecniche dell'attività
motoria preventiva

diego.sarto@tiscali.it

Secondo i criteri dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il 20-25% degli adulti in Italia, come nel resto dei paesi Occidentali, risulta obeso. La nostra realtà cittadina non è per nulla diversa. L'indice di massa corporea, che rappresenta il modo per calcolare la quantità di grassi del corpo, ci dimostra in modo insindacabile il continuo aumento del numero di soggetti sovrappeso. L'incidenza del diabete di tipo 2 aumenta come un fattore di complicazione del sovrappeso e dell'obesità, e appare oggi anche negli adolescenti, seguendo così la triste tendenza americana.

I dati epidemiologici indicano che i soggetti obesi si sono triplicati negli ultimi 20 anni. Pertanto, l'incidenza dell'obesità è percepita come un problema di salute pubblica che richiede uno sforzo collettivo sia da parte delle istituzioni che da parte delle organizzazioni private.

Comprendere le radici di questo male è di fondamentale importanza se devono essere sviluppate le strategie per la prevenzione e il trattamento di questo importante problema. Molti studi epidemiologici suggeriscono che l'attività fisica al lavoro, a scuola o durante gli svaghi si è ridotta a livelli minimi. I comportamenti sedentari come la TV o i videogiochi sono diventati i passatempi preferiti dei consumatori.

Se analizziamo il fabbisogno energetico di bambini obesi e normodotati osserviamo valori medi simili. La percentuale di spesa energetica totale che una persona dedica ad una attività motoria sia essa obesa o non, è mediamente uguale.

Se misuriamo il tempo che una persona obesa dedica all'attività motoria, durante la giornata, vediamo che è inferiore a quella di una persona non obesa. E' chiaro che una persona obesa fa più fatica di una persona normale e si stanca prima. Si muove per meno tempo, perché sostanzialmente fa più fatica. In sostanza l'obeso che spende di più per muoversi ma si muove meno nella giornata tende ad avere lo stesso consumo di un soggetto magro.

Riassumendo: la persona obesa consuma più energia di una persona non obesa e continua a rimanere obeso perché mangia qualcosa di più di quello che spende. Comunque la persona obesa dedica mediamente meno tempo all'attività fisica.

Non servono alimenti altamente calorici che bambini ed adulti consumano continuamente come spuntini e che apportano un'energia che supera ampiamente il loro fabbisogno. Nei bambini, uno studio d'intervento preventivo ha mostrato risultati promettenti: serve più movimento associato ad alimenti fondamentali quali frutta e verdura.