

## Obesità: rischi per la salute e trattamenti proponibili

Margherita Sassi

Obesità: rischi per la salute e trattamenti proponibili In America, in base alle Linee Guida del National Institute of Health (NIH) per il trattamento dell'Obesità e del Sovrappeso negli adulti, un BMI >25 espone a numerosi rischi per la salute. Con l'aumento del livello di obesità, aumentano anche le probabilità di sviluppare condizioni critiche di salute, che vanno da una serie di malattie alla morte prematura, condizioni in cui l'obesità contribuisce pur non essendo discriminante. Se a partire dall'infanzia la persona all'obesità, può successivamente presentare una serie di conseguenze precoci che sono di tipo respiratorio (affaticabilità, apnea notturna); articolare, dovute al carico meccanico (varismo/valgismo degli arti inferiori, ossia gambe ad arco o ad "X", dolori articolari, mobilità ridotta, piedi piatti), disturbi dell'apparato digerente e di carattere psicologico. I bambini sovrappeso tendono a sviluppare un rapporto difficile con il proprio corpo e con gli altri bambini, con conseguente isolamento associato ad ulteriori abitudini sedentarie e peggioramento della condizione di salute. Un adulto con una tendenza passata all'obesità è predisposto più di altri ad essere obeso. Le patologie che, in questi termini, si sviluppano sono di natura cardiovascolare (ipertensione, malattie coronarie, tendenza all'infarto), muscoloscheletrici e respiratoria (apnea nel sonno e problemi respiratori). Inoltre, ci sono maggiori probabilità che si sviluppino condizioni di alterato metabolismo, come il diabete mellito (tipo 2, non insulina dipendente) o l'ipercolesterolemia, l'alterazione delle funzioni riproduttive e lo sviluppo di tumori (del tratto enterico, del colon, della prostata e del seno). A livello psicologico, la condizione di obesità può stravolgere la quotidianità dei soggetti che ne sono affetti, isolandoli dagli altri e rendendo difficoltosi i comuni rapporti interpersonali. Se non ci sono altre ragioni specifiche, l'obesità è causata da comportamenti e abitudini alimentari e di vita scorrette. L'alimentazione è fortemente influenzata dalle condizioni socio-economiche e culturali in cui vive l'individuo ed è per questo che un'azione essenziale comprende la formazione e l'educazione delle persone affinché modifichino le loro abitudini alimentari e adottino stili di vita più sani. Di base, il trattamento dell'obesità consiste nella riduzione del peso corporeo, sotto stretto controllo medico e spesso presso centri specializzati, e nel mantenimento di un peso più basso attraverso un

miglioramento dei propri comportamenti alimentari. Oltre a diversi tipi di diete studiate anche sui casi specifici, i trattamenti vedono spesso la combinazione con terapie di attività fisica e terapie comportamentali. La vita in città è diventata molto più sedentaria e moltissime persone non praticano più alcun tipo di attività fisica. Ad esempio, negli Stati Uniti, ormai il 40% degli adulti non svolge alcun genere di attività fisica, e solo un terzo degli adulti fa almeno 30 minuti di moto quotidiano, la quantità raccomandata. Inoltre, le Linee Guida americane indicano anche l'efficacia comprovata di alcuni trattamenti farmacologici, in combinazione con le suddette terapie, consistenti nell'assunzione di dexfenfluramina, sibutramina, o di fentermina/fenfluramina per periodi di 6 mesi – 1 anno. L'utilizzo di interventi chirurgici è raccomandato solo in casi estremi, per quei pazienti che presentano obesità acuta (con BMI >35-40) e altre condizioni patologiche ad essa associate, e quindi sono ad alto rischio di mortalità, per i quali gli altri trattamenti si sono dimostrati inefficaci. Si sta indagando anche l'ipotesi che l'obesità possa essere anche il risultato di fattori di rischio genetico ed è più probabile che esistano fattori genetici combinati che favoriscano o meno la capacità di perdere peso e di mantenerlo basso e che quindi influenzino il successo delle terapie e dei trattamenti delle condizioni di obesità.

