

## Obesità Stiamo diventando un paese di ciccioni

Percentuali in crescita  
inseguiamo gli americani  
E i rischi maggiori  
li corrono i meridionali

EMANUELE PERUGINI

**A**LARME OBESITÀ. Gli italiani rischiano di trasformarsi in un popolo di obesi. E i meridionali rischiano più di tutti gli altri. Lo dimostrano le cifre del "IV Rapporto sull'Obesità in Italia", prodotto dall'Istituto Auxologico Italiano di Milano, uno dei pochi centri di alta specializzazione nella ricerca e nella cura di questa che è ormai considerata una vera e propria malattia. Anzi una vera e propria epidemia che interessa ormai non solo l'Italia, ma anche il resto dei paesi occidentali, soprattutto gli Stati Uniti. Basta pensare che secondo una ricerca pubblicata sulla rivista Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, il tasso di obesità più alto è quello dei giovani americani con 15 anni di età: il 15 per cento delle ragazze e il 14 per cento dei ragazzi è obeso, mentre il 31 per cento delle ragazze e il 28 per cento dei ragazzi è sovrappeso. Oltre gli Stati Uniti, altri paesi con gli adolescenti molto grassi sono l'Irlanda, la Grecia, Israele, il Portogallo e la Danimarca.

Anche in Italia però i numeri parlano da soli e fanno spavento. Secondo i dati riportati nel rapporto, gli obesi sono il 9 per cento della popolazione adulta (4 milioni di persone): con una

leggera prevalenza per gli uomini (9,2 per cento), rispetto alle donne (8,8 per cento). E la percentuale di obesi è maggiore al Sud che nelle regioni centrali e settentrionali. Insomma, un problema che non discrimina tra i sessi, ma che riguarda sempre più da vicino il nostro paese, soprattutto il Meridione, dal momento che questo numero è destinato ad aumentare del 25 per cento nei prossimi 4 o 5 anni: in cifre significa un milione di obesi in più. Sottile accusa ci sono gli stili di vita che, a causa della frenesia della vita moderna, lasciano lo spazio a comportamenti che hanno ripercussioni drammatiche per la salute: eccesso di sedentarietà e cambiamento dei costumi alimentari su tutto.

L'obesità però non è solo un fattore che riguarda l'aspetto fisico delle perso-



ne. È invece un disturbo che è associato ad altre malattie potenzialmente molto pericolose: in particolare malattie cardiovascolari e diabete. Secondo gli esperti, che hanno contribuito a redigere il Rapporto annuale, un'attenta osservazione delle persone obese ha messo in luce come in loro coesistono condizioni anomale (resistenza all'insulina con aumento dei livelli dell'ormone nel sangue, alterazioni dei livelli di colesterolo e trigliceridi, ipertensione, alterata tolleranza al glucosio, diabete di tipo 2 e altre ancora), con una frequenza così elevata da non essere ipotizzabile una semplice associazione casuale. Il 27,2 per cento degli obesi oltre i 18 anni soffre contemporaneamente di una di

queste tre malattie: cardiopatia, diabete o ipertensione; il 14,8 per cento ne associa all'obesità almeno due; il 2 per cento tutte. E non si tratta solo di ipotesi ricavate da dati statistici. Nei giorni scorsi infatti due diversi studi apparsi sulle riviste Journal of Endocrinology e Proceedings of National Academy of Sciences hanno anzi evidenziato l'esistenza di un legame diretto tra obesità e diabete di tipo 2 e dell'obesità con l'ipertensione. Non solo ma l'obesità è legata anche alla perdita di fertilità e ad alcune forme di tumori, come il cancro del colon.

Per questa ragione in molti paesi e anche in Italia si sta tentando di correre al riparo contro questa che, secondo molti, rischia di essere l'emergenza sanitaria del prossimo futuro.

PARLA L'ESPERTO

### «Consumare energie con l'attività fisica»

**T**ROPPO ENERGIA nel piatto e troppa poca quella consumata durante la giornata. Sono queste secondo Michele Carruba, presidente della Società italiana Obesità, le cause principali dell'epidemia di grasso che ci sta travolgendo.

**Quali le cause principali di questa epidemia di obesità?**

«Negli ultimi 50 anni i consumi alimentari degli italiani non sono aumentati in termini di calorie giornaliere, anzi sono diminuiti. Il problema è che stiamo mangiando male e nello stesso tempo stiamo facendo sempre meno attività fisica. Questo significa che il nostro bilancio energetico è positivo: cioè entrano molte più calorie e quindi energia di quanto non ne venga consumata».

**Che fine fa questa energia in eccesso?**

«Viene accumulata dall'organismo sotto forma di grasso che si deposita nei tessuti. È questo causa l'aumento di peso».

**Cosa si può fare per evitare questo processo?**

«Si deve intervenire sul bilancio energetico e riportarlo ad un punto di equilibrio. Possiamo farlo in due modi. Il primo è quello di ridurre la quantità di energia assunta attraverso i pasti. Il secondo è quello di aumentare l'energia che viene consumata e cioè aumentando la nostra attività fisica. Anche attraverso i piccoli gesti, quelli che vengono ripetuti ogni giorno e che la tecnologia ci ha permesso di evitare. Un esempio il telecomando. È stato calcolato che alzarsi due volte al giorno dalla poltrona per cambiare canale della tv invece di usare il telecomando si traduce alla fine dell'anno con una perdita di circa due chili e mezzo di peso».

**Cosa si può fare per sensibilizzare l'opinione pubblica sul rischio obesità?**

«In primo luogo bisogna dar vita a tutta una serie di campagne di informazione e di sensibilizzazione che indichino chiaramente quali sono i rischi di un comportamento scorretto e le conseguenze dirette per la salute. Negli ultimi sei mesi il Ministero della Salute ha avviato una intensa campagna in questa direzione che ha dato dei risultati importanti. Secondo un sondaggio del Censis, quasi il 38% degli italiani ha detto di aver cambiato le sue abitudini alimentari. Ora l'importante è continuare su questa strada».

