

L'obesità

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Salute](#) » [Disturbi alimentari](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Allarme obesi.

Secondo gli ultimi dati forniti dal Ministero della [salute](#), anche nel nostro Paese l'obesità, e in particolare l'obesità infantile, è in forte aumento. **Le stime più recenti infatti presentano un quadro nero: il 30-35 % dei giovani italiani è colpito da questa grave patologia.** In generale su 5 milioni di [grassi](#), 800 mila sono obesi gravi. Secondo l'Istat, l'incidenza è maggiore nel Sud Italia. Maglia nera è la Campania. Non va meglio in America e nel resto d'Europa dove tale aumento è stato riscontrato prima che in Italia. E il trend sembra proseguire in questa direzione.

La malattia.

L'obesità è una patologia cronica causata dall'accumulo di massa grassa in eccesso variamente distribuita in diverse parti del corpo. È possibile fare una stima della massa grassa servendosi dell'*Indice di massa corporea*, ricavabile dal rapporto tra peso in chilogrammi del soggetto e altezza al quadrato. Non sempre però questo sistema risulta preciso, infatti, un soggetto può risultare pesante a causa di una massa muscolare molto sviluppata, pur non essendo grasso. Per questo, *l'indice di massa corporea* è spesso integrato con altri sistemi, come la **misurazione dell'addome**.

Al di sopra di un certo peso, si può parlare di malattia cronica che, generalmente, comporta l'insorgenza di malattie cardiovascolari e una aspettativa di vita qualitativamente e quantitativamente molto ridotta rispetto a quella dei soggetti non colpiti da obesità.

Le cause.

Varie sono le cause che portano un individuo, e specialmente un bambino, all'obesità. Innanzitutto c'è da dire che la **diete europee sono generalmente ricche di grassi**. Nonostante la [dieta](#) mediterranea sia quella che presenta i maggiori pregi dal punto di vista nutrizionale, anche da noi si stanno diffondendo sempre di più mode alimentari importate dall'estero, che comprendono **pasti sbilanciati dal punto di vista calorico**. A ciò si aggiunge il consumo sempre maggiore di **bevande analcoliche molto zuccherate**, molto amate dai giovanissimi. Fatto ancor più grave è la **graduale scomparsa sulle nostre tavole di frutta, verdura e ortaggi**, ancor più accentuata nei paesi del Nord Europa. Uno stile di **vita sedentario poi, associato ad una dieta squilibrata**, è la maggiore causa di obesità. Assolutamente da non trascurare è una possibile predisposizione genetica all'obesità, presentata da alcuni soggetto.

Non meno importante è però **il fattore psicologico**. Spesso si mangia per compensare delusioni, paure, insuccessi o stati d'ansia che possono generare uno grave stato di non ritorno nel paziente, fino a giungere a comportamenti quasi autolesionistici (quale può essere l'impulso a farsi del male causata da

malesseri psicologici, come ad esempio la carenza d'affetto). Altre volte, l'obesità può essere causata dall'assunzione di **alcuni farmaci**, come insulina, antidepressivi, sulfonirulee, antipsicotici).

Le conseguenze dell'obesità.

Gravissimi possono essere gli effetti dell'obesità sulla [salute](#) del paziente. Generalmente, si ritiene che il sovrappeso sia la principale causa di **malattie cardiovascolari e di infarti** ma spesso si trascura che anche una **buona fetta di tumori** (come il [cancro](#) al fegato, al pancreas, etc.) sono spesso diretta conseguenza dell'eccesso di massa grassa. Anche il **diabete** può derivare da obesità. Si è osservato infatti che l'incidenza del [diabete](#) aumenta con l'aumentare del peso e della massa grassa.

Le cure.

Il miglior modo per curare l'obesità non è semplicemente togliere peso, bensì operare un **approccio competente e multidisciplinare**, onde ridurre sì il peso e la massa grassa del paziente ma, principalmente, **rimuovere anche le cause che hanno portato la persona ad ingrassare**. Eliminare il peso e lasciare intatte le cause, risulta perciò inutile e dannoso. **Non esistono pertanto cure precostituite ma queste vanno cucite addosso al paziente, in un'ottica del tutto personalizzata**. Il medico che intende curare un paziente affetto da obesità patologica, deve pertanto studiare una cura adatta a **quel singolo paziente**. Deve lavorare con lui e guidarlo nel processo di cura, tenendo conto degli aspetti fisiologici, sociali, e psicologici. Non deve rendere il paziente un semplice elemento passivo della cura, prescrivendogli semplicemente una [dieta](#), ma impegnarsi con lui per il raggiungimento di un risultato concreto e soprattutto duraturo. **Il medico deve educare e non semplicemente prescrivere**, tentando anche di conferire al paziente capacità di autogestione.

Elemento fondamentale però è che il paziente debba riconoscere il suo stato di salute, deve essere consapevole che necessita di cure ed accettarle. **Il medico, dal canto suo, deve invece intervenire su tutti i livelli, imponendo sì [diete](#) di varia natura, ma lavorando, ove opportuno, anche sulla psiche del paziente**. Notevoli risultati sono stati raggiunti da *equipe* congiunte, formate da medici specialisti nella [nutrizione](#) e da psicologi anche se l'intervento della psicologia non è sempre necessario, ma solo in quei casi in cui l'aumento di peso è collegato a implicazioni di natura psicologica.

Nando