

Convivere con l'obesità

Il numero delle persone obese è in continuo aumento in tutto il mondo. Ne sono colpiti anche i bambini. Si tratta di una malattia cronica che è importante conoscere per affrontarla nel modo giusto

di Patrizio Tatti*

Il numero di persone obese sta aumentando in tutto il mondo ed ora anche un bambino su tre è obeso o in marcato sovrappeso. E questo nonostante molti governi, in prima linea quello degli Stati Uniti abbia scatenato una battaglia contro l'obesità. Per spiegare quest'aumento incontrollato sono stati incolpati di volta in volta la televisione, la sedentarietà, l'abbondanza di cibo, lo stress e così via.

Il fatto che non si trovi un solo colpevole è la prova che vi sono molti fattori in gioco. E se non li comprendiamo la nostra lotta contro l'obesità sarà sempre destinata a fallire. Perciò tenteremo di dare una spiegazione logica dei meccanismi che portano all'obesità e di indicare alcune soluzioni semplici.

Noi diventiamo obesi se mangiamo troppo rispetto al nostro fabbisogno. Ma è anche vero che il cibo è necessario per la sopravvivenza, ci fornisce le "calorie" ovvero l'energia necessaria al corpo per vivere. Se non avessimo il senso di appetito, che ci spinge a mangiare, la nostra razza si sarebbe estinta.

Allora perché diveniamo obesi? Normalmente il nostro corpo è in grado di regolare meticolosamente l'appetito per spingerci a mangiare il necessario e mantenere il peso entro un valore che rimane sostanzialmente lo stesso per tutta la vita. E questo accade per la maggioranza della popolazione. In queste persone i meccanismi di controllo dell'appetito funzionano perfettamente. Se smettono di fare sport, non aumentano di peso o aumentano pochissimo perché l'organismo adatta l'appetito al minor fabbisogno di energia. Invece in un terzo della popolazione questi meccanismi di controllo saltano e non riusciamo ad adattare l'appetito e quindi l'apporto di energia al fabbisogno.

In altri termini l'appetito è una funzione necessaria alla sopravvivenza di ciascuno di noi e della nostra specie. È regolato perfettamente, ad esempio aumenta durante la gravidanza per consentire la

crescita dell'embrione. E proprio perché si tratta di un meccanismo critico, ha una regolazione complessa: la vista dei cibi e l'olfatto possono stimolare l'appetito, e la industria agroalimentare sfrutta questi meccanismi per incrementare le vendite. Ci presentano i cibi in televisione, ce li mettono in mostra nei supermercati impacchettati in modo di attirare la nostra attenzione. I supermercati hanno sostituito i cestini con dei contenitori più grossi con rotelle che invogliano a comprare. La industria sta anche tentando di creare attraverso la trasmissione televisiva degli stimoli visivi che possono a loro volta far percepire gli odori del cibo. Questo potrebbe essere un ulteriore grave stimolo all'appetito.

Inoltre molti stimoli all'appetito vengono da una serie di segnali ormonali che originano nell'organismo, dall'intestino, dal tessuto grasso, e sono purtroppo soggetti ad un numero enorme di possibili interferenze. Tra questi disturbi ormonali, e molti differenti stress, ad esempio, i viaggi in cui cambia il fuso orario, le forti emozioni, le psicosi, alcuni farmaci e non ultimo il cattivo sonno ed i disturbi respiratori. Questi ultimi meritano attenzione perché sono cause potenzialmente rimediabili. Sappiamo da ricerche recenti che gli ormoni che regolano l'appetito vengono secreti durante il sonno, e che i frequenti risvegli che frammentano il sonno li alterano e con questo meccanismo provocano obesità. Lo stesso accade per la cosiddetta apnea da sonno, una condizione in cui la persona non respira bene al punto che durante il sonno va frequentemente in apnea. Queste persone in genere russano pesantemente e spesso al risveglio ricordano dei sogni angosciosi. In questo caso il ricorso ad un otorinolaringoiatra può essere molto utile.





...La battaglia contro l'obesità si può vincere se cominciamo a capire che è una alterazione di un istinto benefico, l'appetito, che ci consente di sopravvivere, e se impariamo a rimuovere tutte le cause di questa alterazione...

Quindi in sintesi l'obesità è in genere causata da una sproporzione tra cibo ingerito e necessità di energia. Le situazioni in cui il problema è lo scarso consumo di energia esistono ma sono più rare, e comunque resta il fatto che l'appetito in questi casi non si riduce come dovrebbe.

Come possiamo quindi difenderci?

Innanzitutto bisogna aver chiaro che l'obesità è una malattia cronica, e che dobbiamo prendercene cura tutta la vita. Non è come una polmonite, per cui si usano gli antibiotici e la patologia finisce, ma piuttosto somiglia al diabete che si può controllare ma non guarire definitivamente. Poi bisogna determinare con sufficiente approssimazione di quanta energia (calorie) abbiamo bisogno. Oggi esistono delle metodiche pratiche ed accurate, come i sensori, la bioimpedenziometria, la calorimetria, e su questi dati modellare una dieta. Dobbiamo anche valutare la qualità del sonno. Per questo in genere basta la testimonianza di un parente o di un partner, ma si può ricorrere alla polisonnografia nei casi dubbi. E soprattutto dobbiamo creare degli "allarmi" che richiamino la nostra attenzione sul problema del peso. In particolare può essere utile pesarsi ogni mattina, e non cambiare mai taglia di vestito, a costo di soffrire per il mal di pancia. Quando passiamo da una taglia a quella superiore vuol dire che abbiamo perso la partita ed inevitabilmente aumenteremo di peso. Se resistiamo questo continuo assillo ci aiuterà a decidere di controllarci meglio. Dobbiamo andare ai supermercati, che sono veri e propri luoghi di perdizione con i soldi contati. Dobbiamo evitare di saltare pasti per non attivare lo stimolo dell'appetito.

La battaglia contro l'obesità si può vincere se cominciamo a capire che è una alterazione di un istinto benefico, l'appetito, che ci consente di sopravvivere, e se impariamo a rimuovere tutte le cause di questa alterazione.

* Direttore della Unità Operativa di
Endocrinologia e Diabetologia della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it