

L'obesità ed i suoi misteri

*Il peso non basta a definire questa malattia.
Ognuno deve comprendere le ragioni per cui ingrassa.*

di Patrizio Tatti*

L'obesità viene comunemente e a buona ragione considerata una malattia, perché è stato ampiamente dimostrato che le persone obese hanno un rischio più elevato di ammalarsi di gravi malattie, come il diabete, le cardiopatie, l'insufficienza respiratoria ed alcune forme di tumori. Peraltro la lotta contro l'obesità si è rivelata un insuccesso dovunque sia stata tentata. Un esempio clamoroso sono gli Stati Uniti, ma non sono il solo. Nei paesi emergenti il fenomeno è realmente preoccupante. In particolare l'educazione alimentare è stata inutile, ed anche l'introduzione delle etichette con le calorie sulle confezioni di cibo ha avuto limitato successo. Semmai è servita ad incrementare il consumo di quelli ritenuti, a ragione e talora a torto, a basso contenuto calorico, in genere molto più costosi. Per non parlare delle diete variopinte che soggetti in genere poco qualificati vendono sul mercato senza prove. Come tutti sanno, ogni tanto viene fuori la moda di diete a base di un cibo particolare, e dopo un po' l'industria alimentare invade supermercati e negozi di prodotti "magici" per dimagrire a costi elevatissimi. Inoltre i media avidi di notizie pompano il mercato supportando il prodotto con interviste a medici e soggetti miracolati. Sta di fatto che l'introduzione di queste colorite "diete" non ha risolto alcunché e l'obesità complicata da malattia rimane un grave problema sociale. Senza contare che nessuno tiene un registro dei soggetti che hanno usato queste "diete" per lungo periodo e nessuno al momento può escludere che nel tempo compaiano dei danni all'organismo.

È interessante osservare che la cosiddetta "educazione alimentare" alla popolazione generale non è servita a molto. Si contano a frotte medici, dietiste, infermieri obesi, e non vi è dubbio che costoro la cultura alimentare necessaria ce l'abbiano. Probabilmente l'intervento educativo è utile per alcune fasce della popolazione, ma non per tutti.

Allora come dovremmo affrontare il problema obesità, a livello individuale e della popolazione? Intanto va chiarito che il peso come tale non è sufficiente per definire l'obesità. Ci sono persone che pesano molto perché hanno una notevole massa di muscolo o di osso, e non sono obese. Oggi si può stabilire la composizione del corpo con numerose tecniche, dalle più semplici, la valutazione delle pieghe del corpo, che sono estremamente imprecise, a quelle più complesse. Tra queste ultime c'è la bioimpedenziometria, meno precisa e meno costosa, e la dexa, più precisa e più costosa. Una volta stabilita la diagnosi di obesità, che è un eccesso di grasso nel corpo, si dovrebbe identificare il peso corretto. Anche qui non si può facilmente parlare di "peso ideale" che di fondo non esiste. Oggi si tende a parlare di "peso medio", ovvero quel peso che un soggetto ha avuto da giovane e quando le sue condizioni erano ottime, ovviamente tenendo conto del fatto che con l'età si tende inevitabilmente ad accumulare un 5% circa di grasso extra. Un altro concetto importante è che non va confuso il cibo con la nutrizione. Il cibo è un contenitore, di calorie e sostanze nutritive. Noi abbiamo bisogno di entrambe, ma nella giusta proporzione. Attualmente questa proporzione è sbilanciata in favore delle calorie.

Il punto fondamentale è come raggiungere il peso corretto, come perdere l'eccesso di grasso. Un assioma importante è che tutto quello che va contro la natura umana non funziona, e il nostro organismo non è fatto per i cambiamenti rapidi. Quindi diete sconsiderate che dovrebbero portare a perdere 10 kg in un mese non sono salutari, e nel tempo compare sempre qualche conseguenza, da quelle minori a carico della pelle, a stati seri di carenza di vitamine ed altre sostanze nutritive. Il miglior modo di perdere peso è comprendere la causa dell'obesità. Dare la colpa unica-



mente al soggetto obeso "perché mangia" è un errore. Indubbiamente se si acquista peso in eccesso si mangia più di quanto ci si può permettere. E questa è già una patologia, perché normalmente l'organismo regola il peso automaticamente, cioè noi mangiamo automaticamente quanto ci serve. La maggior parte delle persone non calcola le calorie che deve mangiare, non gira con la bilancia per controllare il peso del cibo e neppure si pesa tutti i giorni. Piuttosto mangia quanto serve e poi avverte un senso di sazietà e smette.

Insomma l'appetito è una funzione regolata automaticamente dall'organismo, come la respirazione

e il battito cardiaco, non una funzione volontaria come camminare o leggere.

Ed è una funzione molto critica per la sopravvivenza dell'uomo e di ciascuna specie vivente. Se l'appetito scomparisse, la vita sulla terra si estinguerebbe rapidamente, e se non fosse strettamente regolato, avremmo ben più del 5-30% di obesità che abbiamo adesso. È logico che un meccanismo così

importante per la sopravvivenza di qualsiasi specie vivente sia strettamente regolato da una serie complessa di meccanismi che interagiscono a vari livelli. Questo rende assurdo pensare che esista una sola cura per l'obesità che risolve tutto. Ognuno di questi meccanismi può andare fuori controllo. In altre parole ognuno ha la sua obesità, anche se alla fine il denominatore comune è che tutti mangiano troppo rispetto a quello che pesano. Un esempio importante per comprendere questo fenomeno è la febbre. Nessuno si sognerebbe di curare la febbre senza cercare una causa. Tra l'altro, siccome la mancanza assoluta di appetito può portare a morte in pochissimo tempo, l'organismo percepisce questa situazione come pericolo gravissimo ed ha creato una miriade di meccanismi che lo stimolano. Al contrario, siccome l'obesità è certamente pericolosa ma permette una sopravvivenza più lunga, ci sono meno meccanismi che limitano l'appetito.

Quindi un modo intelligente per comprendere e trattare il fenomeno "obesità" è realizzare che si tratta di un'alterazione del meccanismo che controlla l'appetito. Ed è da qui che cominciano le difficoltà.

Noi oggi sappiamo che l'appetito è regolato da controlli interni ed esterni. Tra quelli interni ci sono alcuni ormoni, tra cui uno importante è la leptina, che agisce soprattutto durante il sonno. In certe patologie, come il diabete, l'organismo diviene resistente all'azione di questo ormone e l'appetito aumenta. Ma nella maggior parte dei casi la secrezione di leptina è alterata per i disturbi del sonno. Purtroppo anche se ormai esistono numerosissimi dati che confermano il ruolo dei disturbi del sonno nell'obesità, nel diabete e nell'ipertensione, il problema viene molto spesso ignorato o sottovalutato. Altra causa importante sono i disturbi respiratori (OSAS, o apnee che compaiono durante il sonno) ed anche queste generalmente trascurate. Ci sono prove che curando i disturbi respiratori l'obesità si riduce. Se non si risolve il disturbo della respirazione, perdere peso diventa molto difficile. Anche la depressione può indurre obesità, ed in molti casi l'obesità maschera la depressione.

Ci sono poi cause esterne. Come abbiamo detto la natura ci ha provveduto di una ricchezza di stimoli all'appetito, tra cui la vista e l'olfatto. L'industria agro alimentare lo sa



bene e spinge per incrementare le vendite con una costante pressione pubblicitaria che presenta il cibo in maniera accattivante, con la tecnica del raffinato confezionamento dei prodotti. Nei supermercati i cibi più attraenti vengono messi negli scaffali più in vista. Anche gli odori vengono usati sapientemente. Per incrementare lo stimolo ad acquistare, i cestini a mano sono stati sostituiti da grandi cesti con le rotelle, che solo apparentemente sono meno grandi dei carrelli. E' esperienza comune che non si esce dal supermercato soltanto con i cibi che si era preventivato di comprare. Ovviamente ci sono moltissimi altri meccanismi che vengono sfruttati in pieno. Uno che è poco conosciuto va sotto il nome di "via della gratificazione". Si tratta di un meccanismo di stimolo esterno in grado di superare il senso di sazietà con la vista di cibi ad alto contenuto di carboidrati semplici. Detto in maniera più semplice, coloro che hanno questo meccanismo attivo, anche se sono sazi, alla vista di dolci possono riprendere a mangiare. Per questo motivo in alcuni ristoranti si pone in bella vista il ripiano dei dolci o si usa portare il dessert in un carrello alla fine del pasto. E' irresistibile.

Come combattere l'obesità?

Come abbiamo detto i tentativi di intervento sulla popolazione sono stati frustranti. Forse ci potrebbe essere un risultato migliore educando i più giovani, al di sotto dei sei anni, ma al momento non ci sono prove definitive. A livello individuale va ribadito che le medicine esistenti hanno un ruolo molto limitato, perché non eliminano le cause dell'obesità di cui abbiamo parlato in precedenza. Quindi funzionano solo quando si prendono. Appena si interrompe la terapia si ricade. Funzionano bene come appoggio per le persone motivate che le usano per un periodo limitato e sfruttano il risultato della terapia per ricondizionarsi a nuove abitudini nutrizionali. Particolarmente dannose sono le anfetamine che tolgono l'appetito drasticamente e danno la falsa illusione alle persone di guarire. Quando vengono interrotte, o ancora peggio se vengono continuate indefinitamente, provocano, tra gli altri, danni cardiovascolari e neurologici. Una terapia molto abusata è l'ormone della tiroide, e va chiarito che funziona unicamente quando manca, ovvero nella condizione di "ipotiroidismo".

Per raggiungere o mantenere un buon peso bisogna innanzitutto essere certi della propria motivazione ed essere disposti ad accettare l'idea che il trattamento nutrizionale (quello che viene chiamato più banalmente dieta) deve durare tutta la vita. Ad oggi non c'è posto per altri trattamenti miracolistici "definitivi". Quindi per prima cosa è opportuno rivolgersi ad un medico che possa indicare le analisi necessarie. In questa occasione è importante vedere se esistono dei deficit di qualche particolare sostanza nutrizionale, perché talvolta la mancanza di qualche elemento può essere uno stimolo all'appetito indotto dal corpo nel tentativo di recuperarla. Poi bisogna rivolgersi ad un esperto che sappia individuare il no-

stro bisogno nutrizionale – calorico individuale e consigliarci opportunamente. Il conto delle calorie è solo un aspetto della nutrizione, che deve essere bilanciata per permettere un apporto idoneo di nutrienti, come proteine, glucidi, grassi, soprattutto i monounsaturi, le vitamine, i minerali. Non esiste una dieta per tutti come il rancio della caserma, che può bastare per giovani sani ma non per situazioni diverse, come le persone di maggiore età, le donne in post-menopausa e così via.

Per ultimo è necessario correggere i comportamenti sbagliati di cui abbiamo in parte accennato, come il sonno insufficiente od irregolare, la dipendenza dal supermercato. Si deve prendere l'abitudine di pesarsi regolarmente per tenere sotto controllo la situazione, come si fa per la pressione arteriosa o la glicemia. Si deve imparare ad usare vestiti di taglia idonea e non aumentare mai la taglia: passare ad una taglia superiore significa in pratica aver ceduto ed iniziare la strada pericolosa verso un aumento di peso.

Si deve comunque ribadire che la nutrizione è un aspetto importantissimo della vita, perché noi viviamo di ciò che mangiamo. Per questo motivo quando vogliamo "dimagrire" dobbiamo prendere in considerazione le calorie che ingeriamo ma anche la qualità di quel che mangiamo, ovvero il nostro bisogno nutrizionale individuale.

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

