

Guerra ai chili in più, per vivere in salute e... risparmiare sulle spese mediche

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Obesità? Non siamo alle dimensioni americane, ma la tendenza è preoccupante. I bambini italiani sono i più grassi d'Europa. In tutte le fasce d'età la tendenza alla pinguedine è in crescita costante, come è emerso dall'ultimo Congresso Europeo di Vienna del 22 e 23 maggio 2018. I dati Istat del 18 maggio 2017 – secondo il rapporto "Osserva salute 2016" – indicano che in Italia più di un terzo della popolazione adulta (35,3%) è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (9,8%); complessivamente, il 45,1% dei soggetti di età >=18 anni è in eccesso ponderale. Una su due, un problema serio. Le differenze sul territorio confermano il divario Nord-Sud: le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone maggiorenni obese, con il record negativo del Molise al 14,1%. Per il sovrappeso, il record negativo va alla Basilicata, ben al 39,9%. Molto più virtuose le regioni settentrionali, che hanno una percentuale di obesi dimezzata rispetto al Sud (virtuosissima Bolzano al 7,8%); e bene anche Trento, con il sovrappeso al 27,1%. La percentuale di popolazione in eccesso ponderale cresce all'aumentare dell'età: il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità passa dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età. Inoltre, la condizione di eccesso ponderale è più diffusa fra gli uomini rispetto alle donne (sovrappeso: 44% vs 27,3%; obesità: 10,8% vs 9%). Più uomini e donne mettono su pancia ("grasso addominale"), più aumentano i rischi di salute.

Perché il sovrappeso e ancor più l'obesità sono il primo nemico della longevità in salute? E perché aumentano a dismisura i costi sanitari? Presto detto. La cellula adiposa è una bomba atomica biochimica: produce ormoni, tra cui l'angiotensinogeno, che aumenta la pressione arteriosa; favorisce il diabete, con un dismetabolismo che si ripercuote su tutti gli organi, con un picco di vulnerabilità sul fronte cardiovascolare. Il tessuto adiposo produce anche trilioni di citochine infiammatorie. Più siamo infiammati, più siamo malati: perché aumentano anche i tumori, la depressione e le malattie neurodegenerative (Alzheimer e Parkinson). Quest'ultimo ha fattori causali del tutto nuovi e inattesi, appena scoperti: il microbiota intestinale e il cervello viscerale. In altre parole, quello che mangiamo, e come i nostri microrganismi lo digeriscono dialogando con i nostri geni, condiziona anche la salute del cervello. Non bastasse, persone sovrappeso e obese camminano con uno zaino sulle spalle pieno di sassi, di peso pari all'eccesso ponderale rispetto alla persona normopeso, di pari altezza. Una donna alta 1.63, che pesi 83 chili, ha uno zaino di 25-30 chili sulle spalle: chiaro che poi ha dolori dappertutto, artrite e poi artrosi galoppante, con la schiena a pezzi, le ginocchia e le anche in crisi. Sono in crescita vertiginosa le protesi al ginocchio e all'anca, come se fossero la soluzione magica. Pochi sanno quanti problemi ci siano dopo, e come il dolore continui ad affliggere un'elevata percentuale di operati: non sarebbe meglio recuperare il normopeso perduto e salvarsi le articolazioni da infiammazione, deformazione, dolore e chirurgia?

La rivista Time, nel già lontano 2004, aveva scelto una copertina emblematica: «The silent killer:

inflammation» (Il killer silenzioso: l'infiammazione). Il messaggio purtroppo non è ancora passato al grande pubblico, che vede il discorso sul "mangiar sano" come una questione estetica, sul far dell'estate. Quello è l'ultimo dei problemi. Il vero punto è che sentirsi in forma, pieni di energia e di voglia di vivere, a tutte le età, richiede di essere protagonisti convinti di un progetto di salute solido e costante. E anche economico: camminare a passo veloce non costa niente. Mangiar poco e sobriamente fa risparmiare. Mentre le persone sovrappeso e obese, con il carico di sintomi e malattie che le caratterizza e che peggiora in modo esponenziale con l'età, hanno costi farmaceutici sempre più elevati. Sono anche un pesantissimo costo sociale obiettivo, di nuovo aggravato dal Sud-Italia, dove sovrappeso e obesità stanno diventando epidemici. Morale: impegniamoci per stare in forma. Per essere più autonomi, sani e felici, a ogni età. Spendendo in viaggi e hobby, invece che in medicine, degenze ospedaliere e chirurgie.