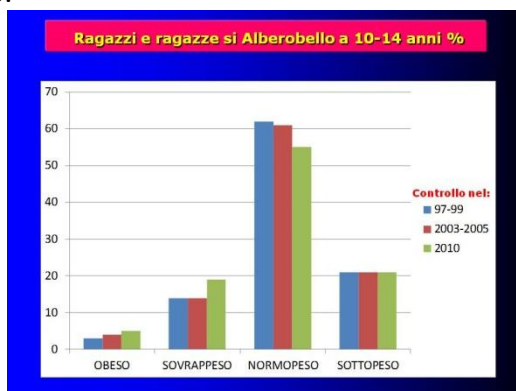


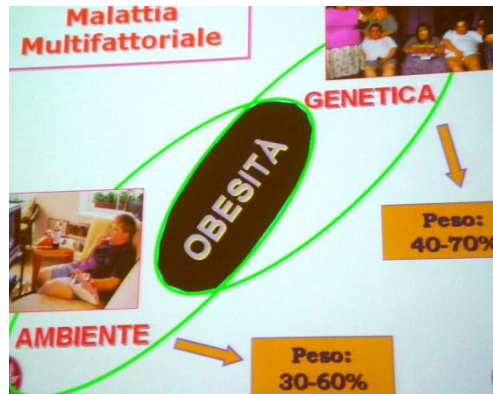
Obesi si nasce o si diventa?

Obesi si nasce o si diventa? Questo è il problema parafrasando il più grande poeta inglese William Shakespeare. Prima di provare a dare una risposta a questo quesito dobbiamo occuparci del vero problema che interessa sempre di più larghe fasce di popolazione con conseguenze sulla salute e sulla qualità della vita: il **sovrappeso** (sino al 20% di eccesso rispetto al peso ideale) e l'**obesità** (+20% di eccesso rispetto al peso ideale). **L'obesità è una vera malattia**, non è solo un fenomeno estetico, di cui il diabete, già nell'età preadolescenziale, e l'aumento della patologia cardiovascolare nell'età adulta, sono le complicanze più gravi. Non ci siamo ancora scrollati di dosso l'idea che un bambino grasso è un bambino sano, ciò è un retaggio di una cultura dove l'essere 'in carne' era percepito come segno di salute e di prosperità; ricordo sempre mia nonna che commentava compiaciuta con un "che bella giovane! o che bel giovane!" quando incontrava persone che oggi definiamo obese. Negli ultimi anni con fatica, non sempre è facile convincere i genitori che il loro figlio che considerano "sciupato" è più in salute di uno grasso, ci si sta rendendo conto che il diffondersi dell'obesità è un serio problema sociale, infatti negli ultimi 10 anni la percentuale di bambini obesi, già in età prescolare è più che raddoppiata. A questo proposito ho fatto un lavoro nel 2010 per vedere quale era la situazione dei nostri ragazzi e ragazze. Ho confrontato i dati (peso, altezza) dei miei assistiti (n. 491) controllati quando avevano dai 10-14 anni nei periodi 1997-1999, 2003-2005, e nel 2010. Come potete vedere dalla tabella 1 anche da noi il trend dei soggetti obesi e in sovrappeso è costantemente in ascesa ma per fortuna non siamo ai livelli di altre nazioni o di altre regioni italiane dove il 20% degli adolescenti è in sovrappeso e il 10% è obeso.



Ma torniamo al nostro quesito iniziale. Obesi si nasce o si diventa? Vari studi si sono occupati sia di individuare la cause dell'obesità sia di cercare possibili interventi per risolvere il problema. Questi studi hanno confermato che l'obesità ha sicuramente **cause genetiche (obesità in famiglia)**, ma visto il netto incremento di questa patologia è impossibile che ciò sia dovuto alla comparsa di nuovi geni, visto che nell'evoluzione ciò avviene in lunghi periodi. L'azione favorente l'obesità è dovuta a quei geni che continuano ad agire, come nel passato, quando stimolando l'appetito sino ad abbuffarsi durante i periodi di abbondanza di cibo, producevano una riserva di grasso che tornava utile quando il cibo mancava o nella stagione invernale per sopportare meglio il freddo.

I fattori ambientali, nel frattempo sono molto cambiati e sono perciò determinanti nella diffusione di questa epidemia; oltre a cause particolari materne (diabete pre-gestazionale e gestazionale, fumo, mancato allattamento al seno) e fetali (alto o basso peso alla nascita), questi sono riconducibili a una **maggiore disponibilità di cibo e una minore attività fisica** (meno occasioni per camminare, meno lavoro manuale ecc.) ed anche alle minori calorie occorrenti per mantenere la temperatura corporea a 37° in quanto gli ambienti chiusi dove viviamo sono più caldi che in passato.



Per arginare la diffusione di questa epidemia, dovremmo modificare gradualmente il modo di condurre la nostra vita **conoscendo** meglio le problematiche alimentari badando di più alla **quantità e alla qualità dei cibi che mangiamo**.



Bene faremmo a noi e al pianeta se abbassassimo di qualche grado la temperatura delle nostre case.

Ma ancora più importante a mio parere è **modificare gradualmente il nostro comportamento con il movimento fisico**.

Intanto dobbiamo approfittare di ogni occasione, tutti i giorni, che ci permette di lasciare l'auto e camminare a piedi o andare in bicicletta, ed evitare di prendere l'ascensore. Convincerci che un bambino che corre, salta o va in bici, si muove all'aria aperta, anche se rischia di sbucciarsi un ginocchio o di raffreddarsi, è sicuramente più sano di uno inchiodato davanti alla tv, computer, play station, ipad, iphone etc. etc. e chi più ne ha più ne metta. Nel nome della sicurezza addirittura, si continuano a privare i bambini di quelle poche occasioni di movimento che hanno, per esempio consentendo loro di andare a scuola a piedi, o fare piccoli commissioni per la famiglia. La meravigliosa macchina umana non è fatta per girare sempre al minimo come ci succede quasi tutti i giorni, ma ha delle potenzialità che devono essere utilizzate per renderla più forte e più sana.



Ma una piaga sociale come questa ha anche bisogno di **risposte sociali e istituzionali** con piani di azione coerenti che incentivino l'educazione alimentare e il movimento fisico; ad iniziare dalla scuola, dove bisogna cambiare il modo e i tempi di fare l'educazione fisica considerata ora una disciplina marginale e poco importante, alle città da rendere più sicure estendendo le zone 30 a tutti i quartieri, aumentando le zone pedonali e migliorando le zone verdi e le strutture sportive. Meritorio è lo sforzo delle varie associazioni sportive di running, calcio, tennis, basket, nuoto, danza ecc., per promuovere il movimento, ma se il tutto si riduce a 2 ore a settimana ciò non basta.

Le lamentele sulla carenza e sul cattivo stato di spazi idonei, qualche volta ingiustificati, sono una scusa per non sforzarci di cambiare le nostre abitudini; i campetti, i giardini e gli spazi per giocare vedo che sono spesso malinconicamente vuoti. La nostra città è più vivibile e più sicura di molte altre e allora viviamola più intensamente muovendoci all'aria aperta e saremo più sani.