

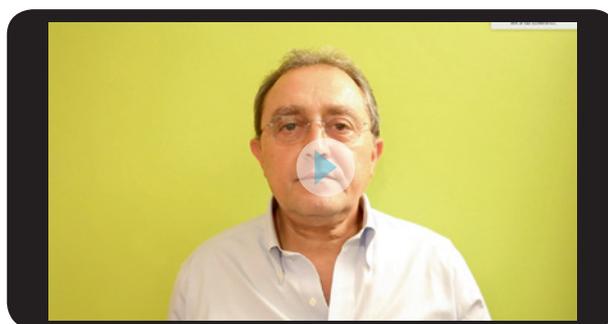
Attività Fisica e Obesità



<https://goo.gl/Zg3u7x>

Maurizio di Mauro

*Responsabile UO Diabetologia
Policlinico di Catania*



1. L'obesità è un'emergenza?

L'obesità è uno dei problemi principali di salute pubblica e deve essere considerata come una vera e propria patologia, la cosiddetta patologia del benessere. Nella maggior parte dei casi è causata da stili di vita non corretti come il ridotto dispendio energetico da inadeguata o nulla attività fisica e/o da sovraccarico alimentare (diete ipercaloriche, ricche prevalentemente in carboidrati e grassi saturi). L'accumulo di grasso in eccesso predispone così sempre più precocemente a numerose patologie come le malattie cardiovascolari (diabete, infarto del miocardio, ictus cerebrale) e ai tumori.

2. Qual è la prevalenza dell'obesità?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la prevalenza dell'obesità a livello mondiale è raddoppiata negli ultimi trent'anni investendo non solo i Paesi a più alta tecnologia ma anche quelli a medio-basso reddito. Anche in Italia la prevalenza è in continuo aumento. Si stima che oltre il 40% della popolazione è in sovrappeso o obesa e tale percentuale tende aumentare nelle classi di età più avanzate superando il 60% negli over 65 anni.

3. Anche le fasce più giovani sono interessate?

Questa piaga sociale purtroppo non è presente soltanto negli adulti. Il sovrappeso e l'obesità interessa sempre di più le fasce più giovani a partire dai 5 anni con numeri davvero preoccupanti. Si stima che oltre il 30% della popolazione giovanile sia in sovrappeso o obesa. E ciò è legato al fatto che la nostra cultura promuove la "sedentarietà" attraverso i cambiamenti dietetici (Fast-food, cibi ad elevata densità calorica, aumento delle

porzioni), ridotti spazi per l'esercizio fisico a scuola, uso di auto o moto, aumento delle abitudini sedentarie per utilizzo di TV, smartphone, video games, mancanza di supervisione da parte dei genitori ecc.

4. L'attività fisica è importante?

L'obesità non si cura con i farmaci, spesso richiesti al medico come semplice rimedio per perdere peso. È sempre più indispensabile avviare percorsi motivazionali all'attività motoria per spingere il paziente obeso o in sovrappeso a ridurre il peso corporeo attraverso una riduzione dell'introito calorico e una adeguata attività motoria. Iniziare subito, senza avere una minima preparazione e senza dimestichezza nell'utilizzo di attrezzi sportivi, potrebbe essere pericoloso per le conseguenze che ne potrebbero derivare a carico del sistema muscolo-scheletrico (strappi, stiramenti, ecc.) e al sistema cardiocircolatorio. L'obeso deve concordare il programma di attività fisica e percepirlo così come piacevole, adatto e non faticoso. Un programma ben pianificato e condiviso permette così alla persona obesa non solo di perdere peso ma di migliorare la performance cardiorespiratoria e la sfera psichica.

Per far ciò bisogna affidarsi a trainer competenti come i Laureati in Scienze Motorie dopo specifica formazione.

5. Qual è il costo economico dell'obesità?

I costi dell'obesità si possono riassumere in costi medici diretti (farmaci, visite specialistiche, accertamenti diagnostici e ricoveri ospedalieri), costi in termini di produttività persa (giornate lavorative perse) e costi in termini di riduzione di qualità e durata di vita. Infatti il soggetto obeso è maggiormente predisposto a patologie come il diabete mellito, la BPCO, le malattie cardiovascolari incidendo così pesantemente sulla spesa sanitaria, la quale cresce con l'aumento della classe di obesità e nelle fasce di età più avanzate. Si stima che dei 4,5 miliardi della spesa sanitaria legata a sovrappeso e obesità, oltre 1.5 miliardi sono attribuibili a patologie come il diabete.

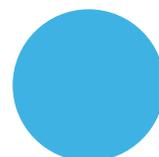
6. È possibile prevenire l'obesità?

Si può fare molto per prevenire sovrappeso e obesità, e qui le Istituzioni possono e devono fare molto per aiutare soggetti obesi ad intraprendere percorsi diagnostico-terapeutici corretti. Innanzitutto è indispensabile limitare l'assunzione di cibi ipercalorici contenenti zuccheri e grassi, l'uso di bevande zuccherate, cibi confezionati. Aumentare il consumo di vegetali (verdure, legumi, cibi freschi, ecc.). Ridurre le porzioni, limitare l'uso di alcol, non tenere il frigorifero pieno. Cercare di incrementare il movimento, utilizzare le scale e non l'ascensore, raggiungere il posto di lavoro a piedi parcheggiando l'auto ad almeno 1 km da esso. Fare una regolare attività fisica (almeno 150 min a settimana) affidandosi ad un trainer con formazione specifica.

TUTTO DIABETE



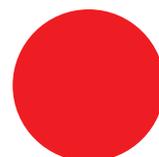
NOTIZIE DAL MONDO
DEL FARMACO



NOTIZIE DAL MONDO
DELLA DIAGNOSTICA



NOTIZIE DAL MONDO
DEI DEVICE



FOCUS

