

L'obesità non è soltanto look

L'eccesso di peso produce effetti a largo raggio

Un problema metabolico che scatena il diabete

Ecco perché seguire una dieta corretta è essenziale

NICLAPANCIERA



Con la bella stagione il pensiero corre alla forma fisica. Perdere peso? È possibile, facendo moto regolare e qualche sacrificio alimentare. Il vero problema è, però, mantenere i risultati più o meno faticosamente raggiunti. Tutti i grafici delle modificazioni ponderali delle persone sovrappeso e obe-

se dopo una dieta mostrano una ripresa almeno parziale dei chili persi. Intervenire in modo definitivo sulle proprie abitudini è, infatti, faticoso, ma questa faccenda, dai risvolti inevitabilmente estetici, è seria perché l'obesità è il principale fattore di rischio di molte malattie. Primo tra tutti il diabete di tipo 2 che colpisce 4,5 milioni di italiani, cui vanno aggiunti circa un milione che non sa di averlo e altri 4,5 milioni con prediabete, una condizione non ancora patologica ma di alto rischio per malattie metaboliche e cardiovascolari. L'obesità e l'eccesso di peso riguardano oltre 25 milioni di italiani, il 46% degli adulti e il 26% di bambini e adolescenti.

Dell'urgenza della prevenzione si è parlato al congresso «Panorama diabete» 2023 della Sid, la Società italiana di diabetologia. Oggi, si sa che c'è una base fisiopatologica comune a obesità e disturbo metabolico, tanto che per indicarle si usa un termine unico, «diabesità». Infatti, non sembra esserci eccesso di grasso che sia salutare per sempre: con il tempo anche la persona obesa metabolicamente sana scivolerà con buona probabilità verso la patologia. «Questa accoppiata di malattie croniche non trasmissibili non solo peggiora la qualità della vita, ma ne riduce l'aspettativa», spiega il presidente della Sid, Angelo Avogaro dell'Università di Padova. Perdere peso ha effetti rilevanti non solo sulla bilancia: ad esempio, «la riduzione ponderale nel paziente diabetico 2 di almeno il 5% del suo peso causa un miglioramento metabolico e, se arriva al 15%, modifica l'evoluzione della malattia, portando spesso a regressione, indipendentemente dal fatto che il calo avvenga con la chirurgia bariatrica, con i farmaci o con gli stili

di vita», spiega Gianluca Perseghin dell'Università di Milano-Bicocca. «Da tre decenni indaghiamo gli aspetti comuni a grasso in eccesso e diabete, che agiscono sul microbiota e sul sistema nervoso centrale e inducono infiammazione e danno d'organo». Se un tempo si distinguevano, infatti, solo il grasso sottocutaneo e quello viscerale, più pericoloso, oggi è chiaro che ce n'è un'eterogeneità, come quello che infila muscoli, cuore e reni e, poi, quello epatico che può determinare un'alterazione dei meccanismi di regolazione genica della lipogenesi, inducendola. Anche l'attività del cervello ne risente.

Uno studio italiano del 2019, condotto da fisiologi e diabetologi, mostra l'impatto dell'obesità a livello neurale e cognitivo, in particolare sull'elaborazione sensoriale di base e sulla plasticità. Si è anche visto, tuttavia, che l'effetto sulle capacità cognitive è reversibile e svanisce con la perdita di peso.

Sono molti i suggerimenti che possiamo derivare dai vari lavori, nella consapevolezza che anche la ricerca ha riconosciuto la rilevanza della componente edonistica nel rapporto con il cibo, che però contribuisce a rendere l'obesità «una malattia cronica recidivante», come la definisce l'Easo, l'Associazione europea per lo studio dell'obesità, riferendosi alla possibilità di ricadute. Nelle sue raccomandazioni valide per tutti, Easo sottolinea la necessità di adottare «un'alimentazione salutare, personalizzata e sostenibile» e si evidenziano la qualità del cibo e la mindfulness. Anche perché l'effetto yo-yo non fa bene. Perché accade? Per via di un amplificatore della fame in chi dimagrisce, come spiega Paolo Sbraccia dell'Università [Tor Vergata](#) e past president della Sio, la Società italiana di obesità: «Alcuni ormoni oresizzanti, ovvero che in-



Peso: 26-48%, 27-10%

ducono appetito, si elevano dopo un calo ponderale, il quale ha già dato il via a un adattamento metabolico che porta a consumare meno». Le aree cerebrali coinvolte sono proprio quelle dove si distribuisce quel farmaco anti-diabetico, il semaglutide, usato in modo improprio dalle star americane per l'effetto dimagrante e che scarseggia nelle nostre farmacie, mettendo a rischio i pazienti.

Cosa mangiare allora? «In 30 anni, quella derivante da una cattiva alimentazione è rimasta ancorata al secondo posto tra le cause di rischio e morte cardiovascolare», ha spiegato Olga Vaccaro dell'Università Federico II di Napoli. Quindi, «non consumare bevande zuccherate e nemmeno quelle non caloriche: anche un solo bicchiere al giorno aumenta del 10% il rischio, che cresce con la dose, probabilmente per un meccanismo compensatorio comportamentale. E poi l'imitare la carne rossa e processata, per l'aumentato rischio cardiometabolico». Vanno, inoltre, ridotti cereali raffinati e alimenti ricchi di amido e di

zucchero. Soprattutto gli «aggiunti», che sono quelli raffinati usati nella preparazione dei cibi e come zucchero da tavola, la cui assunzione sommata a quelli liberi, che sono quelli naturalmente contenuti negli alimenti, deve essere «la più bassa possibile», conclude Vaccaro.

Infine, l'alimentazione conta anche come sostegno ai batteri buoni dell'intestino. «Il microbiota - ha concluso Massimo Federici di **Tor Vergata** - è un organo endocrino che produce sostanze che possono avere un effetto positivo o negativo sul controllo metabolico sistemico; la sua azione si fa sentire a livello del muscolo, del fegato e del tessuto adiposo. A questi effetti se ne sommano altri, che agiscono sulle vie nervose che modulano fame e sazietà». L'arrivo dell'estate, dunque, dev'essere l'occasione di una svolta: buon cibo e tanta attività fisica. —

Cibi sani e variati consentono anche di proteggere i batteri "buoni" del microbiota

25

milioni

Sono gli italiani in sovrappeso oppure obesi: si tratta del 46% degli adulti e del 26% dei bambini e degli adolescenti, di età compresa tra i 3 e i 17 anni

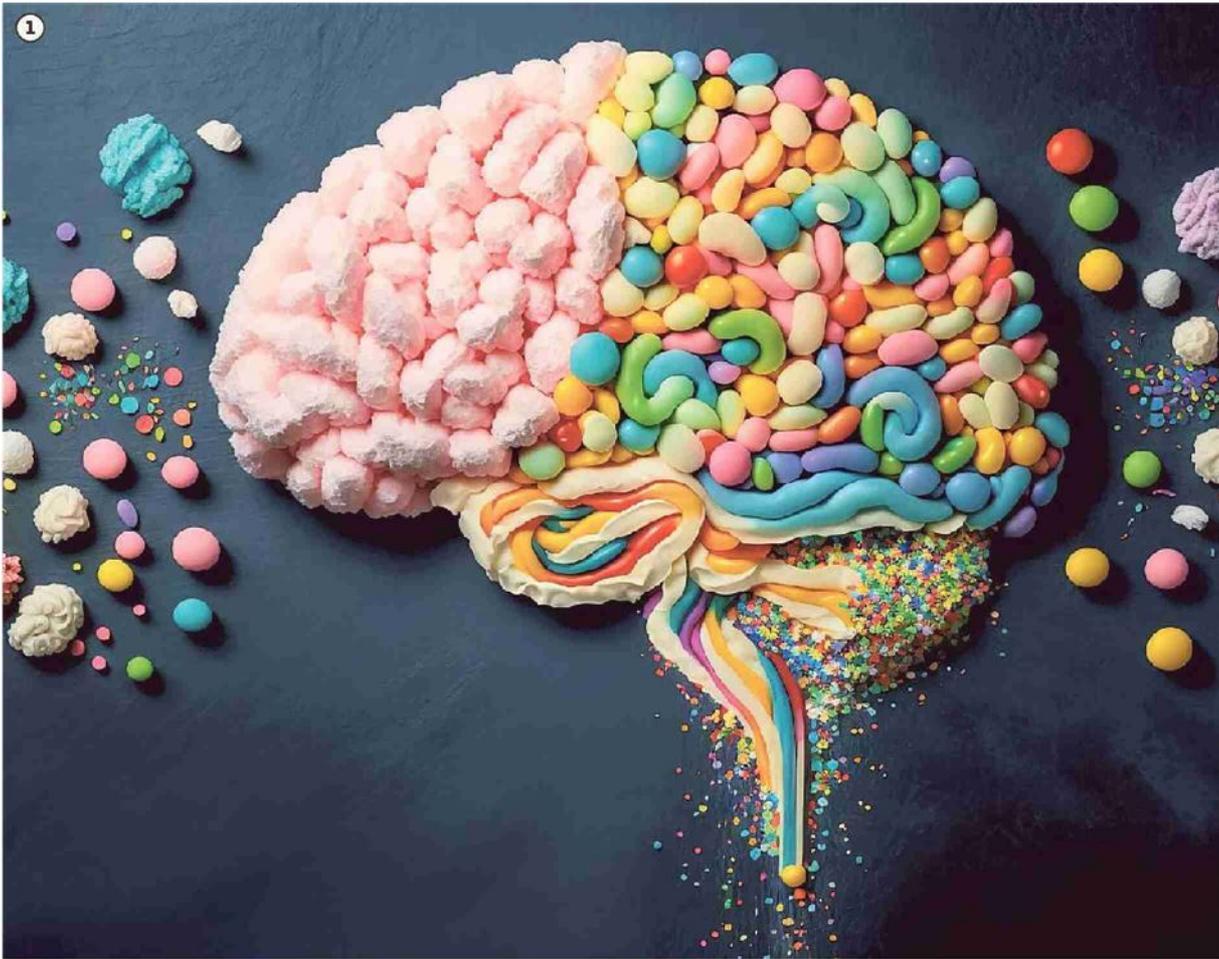
BOOM DEGLI INTEGRATORI



Gli italiani sono sempre più attenti alla salute: per il 64% è il primo valore che indirizza le proprie scelte, presenti e future. E per mantenere il proprio benessere si punta all'alleanza tra un'alimentazione equilibrata, una vita attiva e un uso appropriato degli integratori alimentari, utilizzati da oltre 30 milioni di persone. Il settore è in ascesa e nel 2022 ha superato i 4 miliardi di fatturato. È lo scenario delineato dall'associazione Integratori & Salute e dal suo ultimo report: il 73,3% degli italiani (soprattutto tra i 35 e i 54 anni) ha utilizzato integratori alimentari almeno una volta e per il 71% sono "un valido aiuto".



Peso:26-48%,27-10%



1
Il richiamo
Dolci e zuccheri
esercitano
un'influenza
ancestrale nel
nostro cervello

2
I controlli
La prevenzione si
rivela l'arma piú
importante per la
difesa della salute



Peso:26-48%,27-10%