Obesità: tutti i rischi per la salute

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

L'obesità è uno dei nemici più pericolosi della nostra salute, e fonte di grande sofferenza fisica e psicologica. Costituisce infatti un rilevante fattore di rischio per malattie gravi e potenzialmente fatali, come l'infarto, l'ischemia, l'ictus e – cosa poco nota – anche il diabete: al punto che il controllo della glicemia è una delle prime azioni diagnostiche da intraprendere nel caso si noti un aumento di peso insolito e non giustificabile da qualche circoscritto eccesso alimentare. In positivo, pochi e semplici elementi di semeiotica medica consentono di individuare i soggetti a rischio ben prima che si manifestino le conseguenze più negative e invalidanti, e di mettere quindi a punto la risposta più adeguata a livello di terapia farmacologica e di stili di vita. A patto, naturalmente, di rivolgersi al medico con tempestività e di assumersi le proprie responsabilità in ambito preventivo. Le cause del disturbo, infatti, sono molteplici: ipotiroidismo, alterazione del metabolismo degli zuccheri, ma anche un'alimentazione eccessivamente ricca di zuccheri e grassi, e una vita sedentaria, con poco movimento fisico, fattori questi su cui è il paziente a dover agire in prima persona e con continuità.

L'obesità ha una base genetica? E' vero che il grasso è più o meno pericoloso a seconda della sede in cui si accumula? Come si fa a capire che si stanno mettendo su troppi chili, e quali controlli è bene effettuare? Che cos'è il "quartetto mortale"? Quali stili di vita aiutano a non ingrassare?

In questa intervista illustriamo:

- come l'obesità abbia una base genetica, ma come gli effetti della familiarità vengano amplificati in modo spesso decisivo dagli stili di vita che il bambino o la bambina apprendono dai genitori, soprattutto in campo alimentare;
- la differenza fra obesità "ginoide" (localizzata nella zona gluteo-femorale, nel bacino e nelle cosce) e obesità "androide" (o addominale), e perché la seconda è più pericolosa, soprattutto per il sistema cardiovascolare;
- come l'obesità androide tenda a colpire le donne soprattutto dopo la menopausa;
- l'importanza del "girovita" nel segnalare la quantità di grasso addominale e, in prima approssimazione, il livello di rischio metabolico e cardiovascolare;
- gli altri fattori di rischio che, con il girovita elevato, formano il cosiddetto "quartetto mortale": elevata pressione arteriosa, alto livello dei lipidi nel sangue, aumento della glicemia;
- l'importanza di verificare tutti i parametri a rischio, non appena uno dei quattro risulti alterato;
- gli esami specifici che la donna deve fare nel caso in cui il girovita superi i valori considerati "normali": dosaggio della glicemia basale e dell'emoglobina glicata, verifica del corretto funzionamento della tiroide, controllo delle ovaie (la micropolicistosi ovarica si può associare a un alterato impiego dell'insulina nei tessuti periferici);
- quali valori di glicemia segnalano la necessità di un drastico cambiamento degli stili di vita e

quali, invece, il rischio concreto di immediate complicanze cardiovascolari;
- alcuni consigli pratici per prevenire l'accumulo di grasso addominale e le sue gravissime complicanze: mantenere il peso forma sin da bambini; fare movimento fisico quotidiano (lo sport non è un lusso, ma un prezioso alleato della salute e dell'aspettativa di salute); limitare lo stress; dormire almeno 7-8 ore per notte; adottare una dieta sana e bilanciata, con pochi zuccheri e grassi.