



## ► Rischi e conseguenze dell'obesità

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, l'obesità viene definita come una condizione in cui l'accumulo di grasso corporeo in eccesso può raggiungere un rapporto che influenza la salute. Di solito, il grasso in eccesso nel corpo si verifica a causa di un costante bilancio energetico positivo, quando l'assunzione di cibo e di energia è superiore al loro consumo. Una volta stabilito, lo squilibrio di energia tende a mantenere la condizione esistente, e di conseguenza, l'obesità viene considerata una malattia cronica.

### I fattori di rischio per lo sviluppo dell'obesità

Sulla comparsa e sullo sviluppo dell'obesità incidono diversi fattori di rischio:

- un'alimentazione squilibrata con cibi di alto valore energetico e basso valore biologico che porta a uno squilibrio tra apporto e dispendio energetico, a favore dell'apporto. Quando l'apporto, per un periodo di tempo più lungo, è maggiore del consumo, l'energia in eccesso viene immagazzinata nel tessuto adiposo.
- la mancanza di attività fisica
- alcune malattie ereditarie (come la sindrome di Prader-Willie, il morbo di Cushing, l'ipopituitarismo)
- malattie e sindromi acquisite (ad es. l'ipotiroidismo, gli effetti collaterali di alcuni farmaci)
- l'età (con l'aumentare dell'età aumenta la possibilità di sviluppare l'obesità)
- altri fattori (ad es. il lavoro a turni e lo smettere di fumare).

Alcuni fattori non si possono influenzare (l'età, le malattie ereditarie), ma con la rimozione dei fattori di rischio che si possono modificare, quali una dieta scorretta e la mancanza di attività fisica, è possibile influenzare la riduzione del peso in eccesso. Vale a dire, con una dieta corretta e con una regolare attività fisica si mantiene il peso corporeo desiderato e si riduce l'obesità.

Il sovrappeso e soprattutto l'obesità contribuiscono allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili, in particolare lo sviluppo del diabete mellito di tipo 2, di alcuni gruppi di cancro e delle malattie cardiache e dei vasi sanguigni. Per le malattie sopraelencate, i fattori di rischio per i quali è dimostrato che influiscono sullo sviluppo della malattia sono un'alimentazione scorretta e una ridotta attività fisica. Le malattie di cui sopra, oltre ad avere maggiore diffusione e mortalità, riducono significativamente la capacità di lavoro della popolazione. Tra i fattori di rischio che possono portare alla morte, e che è possibile prevenire, l'obesità si trova al secondo posto, subito dopo il tabagismo.

Per visualizzare il problema, ecco alcune informazioni:

- a causa di malattie del sistema circolatorio, in Croazia muoiono ogni anno oltre 26.000 persone, ovvero oltre il 50% di tutte le morti,
- in Croazia, circa il 6,1% della popolazione adulta soffre di diabete mellito, soprattutto del diabete mellito di tipo 2,
- secondo uno studio condotto in Croazia nel 2003, il 21% della popolazione adulta era obesa

- stando ai rapporti dell'Organizzazione mondiale della sanità, si stima che l'inattività fisica provoca 1,9 milioni di morti nel mondo ogni anno, di cui il 22% è attribuito a cardiopatia ischemica, mentre il 10-16% al cancro al seno e al cancro del colon nonché al diabete.

Gli studi suggeriscono che fino all'80% dei casi di malattie cardiache, il 90% di casi di diabete mellito di tipo 2 e 1/3 delle malattie maligne possono essere evitati cambiando la dieta, aumentando l'attività fisica e smettendo di fumare.

### ► CONCENTRIAMOCI SUI FATTORI CHE POSSIAMO CAMBIARE E INTRAPRENDIAMO IL PRIMO PASSO PER LA NOSTRA SALUTE!



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

