



ALLARME SOVRAPPESO



L'aumento ponderale

"*Siamo quello che mangiamo*" così recita Ludwig Feuerbach ed ancora prima di lui Ippocrate; la consapevolezza di una **connessione fra il nostro essere e la nostra alimentazione** ha radici molto lontane, anche se in una società in costante movimento e sempre troppo impegnata, come quella in cui viviamo, è chiaro che la forza di questo legame si stia perdendo e non fa parte delle nostre priorità.

La frenesia della nostra vita moderna, ma anche la diffusione di prodotti "massificati", sta portando a tralasciare la scelta qualitativa del cibo quotidiano a favore di una gestione di scarsa qualità, che diviene anche impulsiva e spesso influenzata dalle mode del momento. Ciò porta inevitabilmente ad un aumento costante dei casi di sovrappeso e obesità.

Il consesso scientifico discute approfonditamente sul tema dell'**obesità**, che viene definita **l'epidemia del XXI secolo**, e da pochi anni sta ponendo l'attenzione anche alla condizione di **sovrappeso**, rappresentandolo come il momento di **passaggio fra le condizioni di normopeso e obesità**.

Si definisce in sovrappeso il soggetto con Indice di Massa Corporea (IMC) compreso tra 25 e 30. Tale condizione ponderale è identificata già come disturbo/disfunzione, seppur non grave come l'obesità; può anche trovarsi associata anche a cambiamenti a livello psicologico (ad esempio il non accettare più il proprio corpo) e/o a condizioni patologiche (come le problematiche articolari).

Il sovrappeso insorge quando vi è uno sbilanciamento energetico (l'energia introdotta col cibo è maggiore di quella consumata) ed è causato principalmente da comportamenti non salutari, in particolare **abitudini alimentari malsane** e **sedentarietà**.

Il sovrappeso in Italia

Un recente articolo pubblicato **sul Bollettino Epidemiologico Nazionale** dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) fornisce uno spaccato chiaro della distribuzione del sovrappeso in Italia spiegando anche le correlazioni che esistono tra questo disturbo e fattori quali territorio, genere e livello di istruzione.

Innanzitutto, lo studio mostra un aumento delle percentuali di soggetti in sovrappeso dal 2008 ad oggi, e che tra i 18-69 anni ci sia una prevalenza di sovrappeso del 40% per gli uomini e del 25% per le donne considerando la popolazione residente in Italia (Tab.1 dello studio) e che le zone geografiche con maggiore incidenza sono quelle del Centro e Sud-Italia.

Tabella 1 - Stima del numero assoluto di persone 18-69enni in eccesso ponderale, obese o in sovrappeso, residenti in Italia nel 2020-2021. PASSI 2020-2021

	Uomini	Donne	Totale
Popolazione Istat 1° gennaio 2021*	19.707.983	19.911.095	39.619.078
<i>Prevalenza (%)**</i>			
Sovrappeso	40,40	24,78	(32,53)
Obesità	11,06	9,69	(10,37)
Totale eccesso ponderale	51,46	34,47	(42,90)
<i>Numero</i>			
Sovrappeso	7.962.025	4.933.969	12.895.994
Obesità	2.179.703	1.929.385	4.109.088
Totale eccesso ponderale	10.141.728	6.863.354	17.005.082

(*) Popolazione di 18-69 anni residente in Italia. Fonte: Istat: <https://demo.istat.it>; (**) Prevalenze medie annue 2020-2021. Fonte PASSI

L'età, inoltre, è un importantissimo fattore di correlazione con il sovrappeso, infatti si vede come al crescere dell'età l'eccesso ponderale tende ad aumentare. Tutto ciò fino ai 75 anni, età in cui a causa di malattie o deperimento fisiologico il peso tende a ridursi.

Un ulteriore importante fattore che lo studio mette in luce è la correlazione dell'eccesso ponderale con il livello di istruzione: infatti più alto è il titolo di studio e minore è la percentuale di persone con eccesso ponderale. Questa correlazione inversa risulta molto marcata quando si prende in considerazione l'obesità mentre risulta quasi nulla quando si tratta del sovrappeso (Fig.1 dello studio).

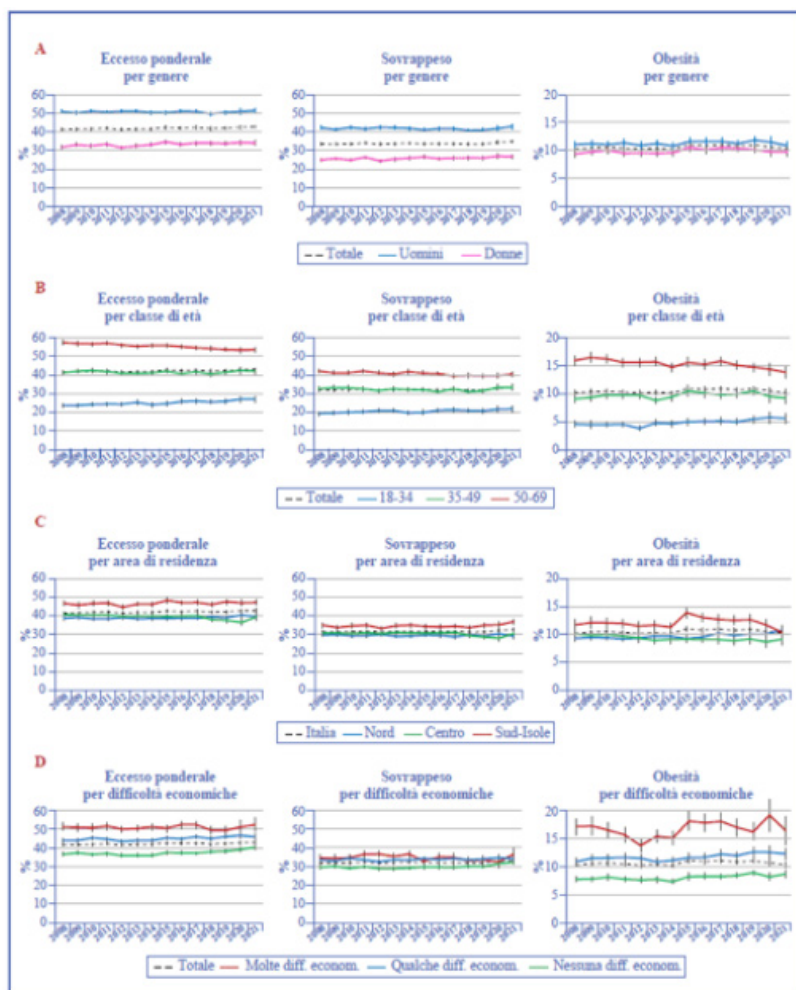


Figura 1 - Eccesso ponderale e le sue componenti di sovrappeso e obesità fra gli adulti di 18-69 anni residenti in Italia: trend temporali per genere (A), classe di età (B), macroarea di residenza (C) e difficoltà economiche (D). Prevalenze annue e relativi intervalli di confidenza al 95%. PASSI 2008-2021

Da questo studio, quindi, si evince come la fascia di persone in sovrappeso sia quella che lavora e che le condizioni economiche o di istruzione non incidono così tanto quanto si potrebbe pensare. **Ciò conferma che è proprio lo stile di vita ad avere il maggiore impatto sull'aumento di peso moderato.**¹

In tal senso ed in ottica preventiva, il Ministero del Lavoro ha emanato una serie di direttive per incentivare un miglior stile di vita e una più sana alimentazione nei luoghi di lavoro, con linee guida ad hoc per ciascun settore; ad oggi, però, tali indicazioni hanno ancora poca presa su tutto il tessuto lavorativo Italiano.²

I grassi e il sovrappeso

Il sovrappeso è chiaramente dovuto all'accumulo di grassi e ciò sta affliggendo una buona parte della popolazione in Italia.



Nella percezione comune tutti i grassi causano accumulo di peso, quindi tutto ciò che è grasso è da combattere senza distinzione. Invece **la scienza ha chiarito, oramai molto bene, che tutto dipende dalla qualità dei lipidi se avviene un cambiamento ponderale**, dimostrando che i soggetti sani normopeso, sovrappeso e obesi hanno composizione di grassi (composizione lipidica, in termine tecnico) molto differente.

Semplificando, **i soggetti in sovrappeso hanno una maggiore quota di acidi grassi della famiglia dei monoinsaturi rispetto ai normopeso e, a differenza degli obesi, hanno una minore quantità di acidi grassi della famiglia omega-6, in particolare di acido arachidonico.**

Lettura molecolare del sovrappeso

Come si deve leggere questo assetto? Sempre mantenendoci su una descrizione semplice, si può riassumere che, quando si è in sovrappeso, si è in una "fase intermedia", dove l'organismo certamente sta accumulando grassi nel tessuto adiposo, ma è anche possibile che nell'organismo avvenga il loro spostamento (mobilizzazione dei grassi) verso gli organi (per esempio i muscoli, durante un po' di attività fisica) dove posso essere utili. L'accumulo adiposo in tal caso è prevalentemente costituito da grassi monoinsaturi, e solo in questo caso non diventa ancora "un problema".

Tutto cambia, però, quanto l'alimentazione di chi ama assumere più cibo di quello di cui ha bisogno si arricchisce di grassi saturi. In questo caso, il tessuto adiposo di chi sta andando in sovrappeso si trasforma, accumulando grassi saturi anziché monoinsaturi. Ciò porta un progressivo stato infiammatorio e un cambiamento della funzionalità del tessuto adiposo, che man mano farà passare – e addirittura potrebbe facilitare – lo stato di sovrappeso verso la condizione di obesità.

In conclusione, se i grassi si accumulano, meglio sapere di quali grassi si tratta. Con un'appropriata indagine lipidomica si può comprendere la qualità dei grassi nella condizione di sovrappeso e anche a quale trasformazione l'accumulo sta portando nell'organismo. Ciò indicherà, pertanto, come portare il metabolismo, con appropriate strategie nutrizionali personalizzate, ad invertire la rotta.

Bibliografia:

1. Masocco M, Minardi V, Contoli B, Minelli G, Manno V, Cobellis L, Greco D. Sovrappeso e obesità nella popolazione adulta in Italia: trend temporali, differenze socio-anagrafiche e regionali con focus sulla Regione Campania. Boll Epidemiol Naz 2023;4(1):1-8. DOI: https://doi.org/10.53225/BEN_059
2. Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità. Ministero della Salute.
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3256_all_0.pdf

Per approfondire

- Connessione zuccheri & lipidi (grassi):
www.lipinutragen.it/legame-zuccheri-e-grassi/
- Aumento di peso nei bambini:
www.lipinutragen.it/sovrappeso-nei-bambini/

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 168526018 : ©whitebearstudio1 | 112065444 : ©jetsam86
