

Obesità: i rischi di renderla normale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Grasso è bello”: ne siamo proprio sicuri? Lo slancio inclusivo contemporaneo tende a normalizzare e a beatificare tutto, per timore di mostrarsi giudicante e normativo. E’ uno slancio “politicamente corretto”, secondo un certo trend culturale, ma è così ideologicamente distorto da arrivare a negare le più solide verità mediche. E’ giusto non stigmatizzare e non discriminare. Ma non si può negare che l’obesità sia un serio problema di salute, fin dall’infanzia, con un effetto peggiorativo aggravato dall’età e dalle patologie che l’aumento di peso accelera e peggiora. E’ un problema personale, sociale e politico che dovrebbe inquietarci molto: una vera pandemia, perché ne sono già affette oltre due miliardi di persone nel mondo. Il loro numero è aumentato di ben quattro volte dal 1975. Complessivamente, ci sono nel mondo più persone obese che sottopeso.

L’obesità è una malattia cronica multi-complicata: aumenta e accelera il diabete con tutte le sue serissime complicanze neurologiche, vascolari, oculari, renali (neuropatia, vasculopatia, retinopatia e nefropatia diabetica), fino all’amputazione delle gambe per gangrena da vasculo e neuropatia. Peggiora e accelera le patologie cardiovascolari, con ipertensione, ictus, infarti: le cardiologie, anche italiane, sono zeppe di pazienti obesi. Aumenta le patologie oncologiche e ne peggiora il decorso. Aumenta il rischio di infezioni: ascessi, cistiti e nefriti, ma anche infezioni virali, al punto che l’obesità è un fattore indipendente di morte da Covid. L’aumento di peso provoca l’inadeguatezza del sistema immunitario, che è il nostro esercito, per una ragione interessante: l’eccesso di introito calorico è una sfida tremenda per il sistema immunitario perché per oltre 200.000 anni, homo (e femina) sapiens hanno dovuto affrontare una persistente carenza calorica, con fame e carestie sempre in agguato. Lo studio su insetti e altri animali ha dimostrato che il sistema genetico di controllo del consumo energetico e del grasso corporeo (“fat body”) contiene anche i geni limitare i germi patogeni, finalizzato al mantenimento dell’omeostasi, ossia dell’equilibrio metabolico ottimale per restare in salute. L’eccesso calorico sregola tutto il sistema di difesa. E colpisce anche il cervello: con neuroinfiammazione e depressione.

Anche il fronte delle terapie è più complesso nei soggetti obesi. Cambiano le dosi (da calcolare per chilo di peso corporeo); cambia la distribuzione nei tessuti, perché i farmaci liposolubili, come la vitamina D, tendono a essere sequestrati nelle cellule adipose, per cui sono necessari dosaggi più alti; cambia il metabolismo dei farmaci stessi: e le terapie danno meno risultati!

Più aumenta il peso corporeo rispetto all’ideale, più ci si candida a essere seriamente malati. E la qualità di vita precipita. Qual è il peso ideale? Facile da calcolare: altezza meno 110, per cui una persona alta 165 centimetri dovrebbe avere un peso ideale di 55 chilogrammi. Qualche chilo in più ci sta, però l’eccesso (dai 10 chili in più in su) pone un crescente prezzo sulla salute, anche respiratoria, con dispnea e rapida affaticabilità. Può essere utile visualizzare l’eccesso ponderale come uno zaino sulla schiena, pieno di sassi da un chilo. Più pesante è lo zaino da obesità, più fatica si fa anche nei minimi movimenti quotidiani. Mentre ci si potrebbe sentire più leggeri ed energici togliendo un sasso al mese, con attività fisica regolare, appropriata scelta alimentare e

terapie specifiche, quando indicate. In più, dimagrire ottimizza persino la risposta ai vaccini, anti-Covid incluso, con un ulteriore premio di salute.

La scelta ideologica di normalizzare l'obesità, o peggio di idealizzarla ("grasso è bello"), è un regalo avvelenato per la singola persona, perché riduce la motivazione a impegnarsi a dimagrire, avallando un pericoloso stato di crescente squilibrio metabolico. E' un regalo avvelenato per la società, perché i costi di cura non saranno più affrontabili con il sistema sanitario nazionale. L'infarto non è bello. L'ictus non è bello. Dover amputare una gamba per le conseguenze del diabete non è bello. E' grave. Il bisogno di essere inclusivi e non giudicanti non può portarci a normalizzare patologie serie. Con l'illusione di essere più aperti e moderni perché meno stigmatizzanti, si incoraggia a cantare e ballare sulla nave della salute che affonda inesorabile. Restare in forma, questo sì è bello. Incoraggiamolo nei nostri figli, con tanto gioco e sport, con l'obiettivo di far loro sentire, fin da piccoli, quel gusto di stare bene, vivaci, allegri e normopeso, che è la ricompensa e la motivazione più efficace per restare in salute. E incoraggiamo a recuperare peso forma, energia e benessere a tutte le età: è questo il miglior bonus anti-crisi e la scelta più redditizia per godersi la vita, nonostante tutto.