

Perché l'obesità fa male?

Al di là degli aspetti estetici e delle considerazioni personali

L'autore, non avendo assolto ai diritti di copyright sulle immagini inserite nel testo assicura che queste hanno carattere esclusivamente illustrativo/esplicativo e garantisce che non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Victor Kemedjeu

PERCHÉ L'OBESITÀ FA MALE?

*Al di là degli aspetti estetici
e delle considerazioni personali*

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020
Victor Kemedjeu
Tutti i diritti riservati

*“Dedico questo libro a tutti coloro che non si fermano a ciò che appare
e cercano di capire il perché. Lo dedico anche, e soprattutto,
a tutti coloro che rischiano l'eccesso ponderale e quindi a tutti noi”*

Introduzione

Dopo le pandemie di peste, dopo il vaiolo, le sette pandemie del colera, le epidemie della poliomielite... la pandemia dell'AIDS, il mondo sta conoscendo un'altra pandemia: l'obesità. Precedentemente considerata "roba dei ricchi", oggi il sovrappeso/obesità interessa tutte le classi sociali. Il sovraccarico ponderale non risparmia nessuno; colpisce dal neonato all'anziano. Maschi e femmine in tutti i Continenti. Quello che oggi può fare la differenza a livello dei vari Continenti potrebbe solo essere il modo in cui il problema viene capito e affrontato. Se, ad esempio, in America si è ben consapevoli e ci sono grandi preoccupazioni riguardo il fatto che sia allarme obesità, in altri luoghi, come in alcuni parti dell'Africa, si potrebbe pensare che il sovraccarico ponderale sia quasi voluto da alcune persone.

Forse il problema di fondo è che, come rivela un sondaggio sulla percezione pubblica condotto in sette Paesi europei dall'Agenzia di Analisi Strategica Indipendente Opinionium, in collaborazione con l'Associazione Europea per lo Studio dell'Obesità (EASO) e con il sostegno di Medtronic, esiste una scarsa consapevolezza pubblica degli effetti negativi dell'obesità. Da cui "perché l'obesità fa male?"

Ma questo non è tutto. Alla sorpresa di molte persone, i Paesi con i tassi di obesità più alti non sono quelli più sviluppati o ricchi. In effetti, molte persone considerano ancora che la maggior parte degli obesi si trovino negli Stati Uniti ma non è così.

In più, i numeri sono molto allarmanti; il nostro rapporto con l'alimentazione ci espone a due problemi apparentemente diametralmente opposti.

Da un lato abbiamo la malnutrizione per difetto. Secondo l'ultimo rapporto dell'ONU, sullo stato della sicurezza alimentare e della nutrizione nel mondo, reso pubblico l'18 settembre 2018, i numeri¹ di persone soffrendo di fame nel mondo è in rialzo con 821 milioni di persone che hanno sofferto la fame a livello mondiale nel 2017 (dato che ha riportato la fame nel mondo ai livelli di dieci anni fa). E, globalmente, oltre 200 milioni di bambini soffrono di una qualche forma di malnutrizione: 151 milioni sono affetti da malnutrizione cronica, 50,5 milioni sono colpiti da malnutrizione acuta. Questo significa, quindi, che l'obiettivo di eradicare la fame nel mondo nel 2030 è seriamente minacciato. Per cui i governi devono impegnarsi di più per identificare i diversi ostacoli e, quindi, trovare soluzioni idonee mirate alla risoluzione radicale dei problemi maggiori che frenano il raggiungimento di questo goal. Uno dei freni maggiori in questo senso è appunto il cambiamento climatico. Inoltre, nei Paesi come quelli africani gli Stati dovrebbero proteggere di più le imprese locali contro le multinazionali che asfissiano la produzione locale. Se questo Continente, quello africano, è così in ritardo nella corsa verso lo sviluppo, una delle cause è sicuramente la mancanza di un vero leadership. Nel 2019, così come da legge nei nostri ospedali, nessun paziente dovrebbe provare dolore, per legge nessun essere umano, qualunque sia la sua posizione geografica, dovrebbe patire la fame. E questo è valido anche per l'eccesso ponderale.

Dall'altro lato, nel 2016, oltre 1,9 miliardi di adulti erano in sovrappeso, di cui 600 milioni obesi. Sempre nel 2016 più di 340 milioni di bambini e di adolescenti, di età compresa tra i cinque e i diciannove anni, erano sovrappeso o obesi. E quasi la metà dei bambini in sovrappeso o obesi, sotto i cinque anni, viveva in Asia nel 2016. In Africa, il numero di bambini sovrappeso o obesi è aumentato di quasi il 50% dal 2000. In effetti, la prevalenza di sovrappeso

¹ È quanto emerge dal rapporto Unicef "Diamogli peso: l'impegno dell'Unicef per combattere la malnutrizione", pubblicato a dicembre 2018

so e obesità tra i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i cinque e i diciannove anni è aumentata drammaticamente, dal solo 4% nel 1975 a poco più del 18% nel 2016. L'aumento è stato lo stesso sia per i ragazzi sia per le ragazze: nel 2016 il 18% delle ragazze e il 19% dei ragazzi erano in sovrappeso.

E associato² a ciò è aumentata anche l'incidenza delle malattie non trasmissibili (pilastro di questo libro). Non a caso in tutto il mondo, il sovrappeso e l'obesità sono legati a più morti che il sottopeso corporeo. L'associazione delle malattie non trasmissibili all'obesità, come sue conseguenze, ci spiega perché dobbiamo guardare con molto interesse questa nuova (ma non così nuova) epidemia mondiale.

Se nelle altre grandi e storiche epidemie mondiali si riconosce un microorganismo come agente eziologico (causale), per quanto riguarda l'obesità, nella stragrande maggioranza dei casi non c'entra niente con i microrganismi. La causa dell'accumulo di grasso viene ricercata maggiormente nello stile di vita, nel comportamento alimentare, negli abusi/assunzione di psicofisici, nei geni... sono anche aspetti da prendere in considerazione nella presa in carico del soggetto. Un lavoro di sensibilizzazione va, quindi, fatto da questo punto di vista.

In questo libro, dopo aver presentato a sufficienza, cosa si intende esattamente per sovrappeso/obesità e fatto una fotografia della situazione a livello internazionale, soprattutto con i dati scientifici oggi disponibili, metto in luce la correlazione che esiste tra obesità e circa dieci malattie non trasmissibili. E la lista non è esaustiva. Queste malattie sono state scelte sulla base della loro frequenza nella popolazione, il loro impatto sulla sopravvivenza e sulla qualità di vita della persona che la/le sviluppa (non è esclusa la coesistenza di più malattie). Come si potrebbe immaginare, il sovrappeso e l'obesità non hanno conseguenze solo sul singolo soggetto interessato ma anche sui famigliari

² Per umiltà scientifica si preferisce non parlare di relazione causa-effetto ma di correlazione o associazione

e la società, in termine di anni di vita persi, ridotta produttività, mancato guadagno e aumento della spesa sanitaria. Perciò, nell'ultima parte, evidenzio alcune conseguenze psicosociali ed economiche dell'obesità.

L'obesità come nuova pandemia

Panico negli Stati Uniti

Voglio iniziare proprio da questa affermazione di David Kritchevsky³ (era un biochimico americano di Philadelphia e esperto in nutrizione lipidica e colesterolo in particolare): “In America, we no longer fear God or the communists, but we fear fat”. Non è mica uno scherzo; gli effetti degli acidi grassi, quindi l'obesità (ma non sempre), non sono uno scherzo e chi meglio di un americano può dirlo? Infatti, tra i Paesi più sviluppati al mondo, gli Stati Uniti sono in cima come Paese con tasso di obesità più alto (OECD rank)⁴.

Oggi giorno di acidi grassi, di colesterolo, di sovrappeso e obesità tutti ne parlano; dalla letteratura non scientifica al più comunissimo cittadino. *De prime abord*, è un bene perché così si costruisce una maggior consapevolezza del problema. Però, l'altro versante della medaglia è che con questo flusso illimitato di informazioni che si ha oggi bisogna stare attenti e saper documentarsi.

A proposito di saper documentarsi, che cosa dicono oggi gli americani stessi? Su questa immagine che segue vedrete riportati i dati pubblicati già dal 2008 da CDC cioè i Centri per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (Centers for Disease Control and Prevention), che sono un organismo importantissimo per sanità pubblica negli Stati Uniti

³ È morto nel 2006

⁴ L'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico – in inglese Organisation for Economic Co-operation and Development - fondata il 30 settembre 1961 con sede a Parigi

d'America. I dati sono spaventosi; da questi dati viene fuori che negli USA già da quel anno ci sono Stati federali con più del 30% della popolazione interessata. Questo nel 2008. Sempre dalla stessa fonte (CDC), nel 2015/16 cioè circa otto anni dopo, l'obesità si è mostrata prevalente nel 39,8% degli adulti nella popolazione generale americana; con qualche variabilità se andiamo a distinguere gli individui per età e sesso. David Kritchevsky non si sbagliava affatto; *Americans must fear the fatty...*

