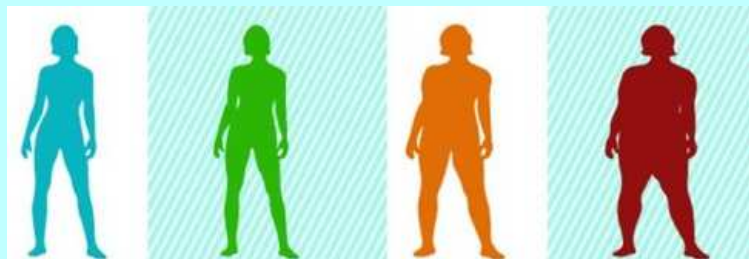


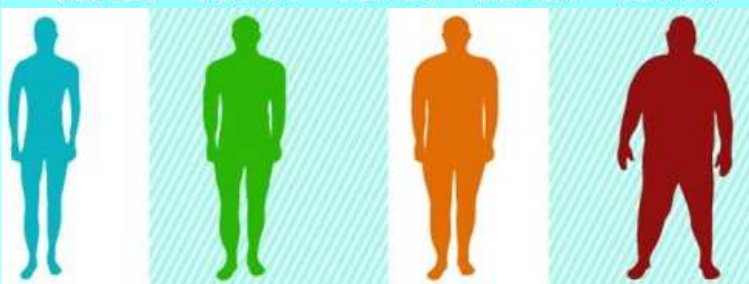


Lo stato nutrizionale delle persone adulte (oltre 18 anni)

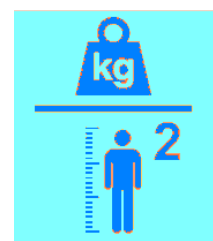
Una persona è considerata sottopeso, normopeso, sovrappeso o con obesità, sulla base del valore del suo Indice di Massa Corporea. Valori dell'IMC superiori a 25 ma inferiori a 30 denotano il **sovrappeso**, mentre con valori dell'IMC uguali o superiori a 30 si ha **obesità**.



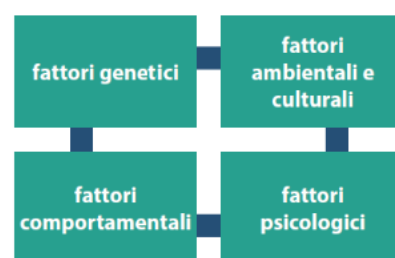
Grave magrezza ($< 16,00$)	Sottopeso ($16,00-18,49$)	Normopeso ($18,50-24,99$)	Sovrappeso ($25,00-29,99$)	Obeso classe 1 ($30,00-34,99$)	Obeso classe 2 ($35,00-39,99$)	Obeso classe 3 ($\geq 40,00$)
---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------



Per avere una misura indiretta dello stato di adiposità del proprio corpo, si usa un indicatore, valido per uomini e donne e detto **Indice di Massa Corporea (IMC, kg/m²)**, che si ottiene dividendo il peso, espresso in kg per il quadrato dell'altezza, espressa in metri.



L'obesità si verifica quando vi è uno **squilibrio** tra le calorie che si assumono con il cibo e quelle spese per le attività quotidiane. Tuttavia la sua **eziologia** è **complessa** e deriva dall'interazione di:

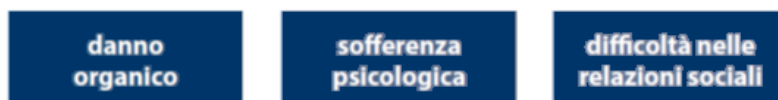


L'impatto dell'obesità sulla salute

L'obesità comporta un alto rischio di **diabete**, **malattie cardiovascolari**, alcuni **tumori** (esofago, colon, endometrio, seno), **apnea notturna**, **infertilità**, **problemi gastrointestinali**, **osteoartrosi**. Essa inoltre accorcia l'aspettativa di vita e ne compromette la qualità.

Perché l'obesità è una malattia?

La comunità scientifica* concorda nell'attribuire all'obesità tutte le caratteristiche di una patologia, in quanto produce:



* *Position Paper* Centro Studi e Ricerca sull'Obesità - Università degli Studi di Milano
<https://www.prsmediagroup.it/speciali/oksalute/position-paper-obesita.pdf>



- ^ **Passi** è un sistema di sorveglianza di popolazione nato nel 2007 con l'obiettivo di stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, e la diffusione delle misure di prevenzione nella popolazione adulta tra 18 e 69 anni.
- ^ **Passi d'Argento**, attivo dal 2012, rileva stato di salute, qualità della vita, bisogni sanitari e sociali della popolazione con più di 64 anni. Serve per programmare nuove misure di assistenza e prevenzione, o migliorare quelle già esistenti.

Entrambi sono **sistemi di sorveglianza** di rilevanza nazionale su base campionaria (DPCM 3/3/2017)

Per approfondire:

<https://www.epicentro.iss.it/passi/>

<https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/>

In che modo Passi e Passi d'Argento stimano l'eccesso di peso nella popolazione

La frequenza dell'eccesso ponderale viene calcolata come:

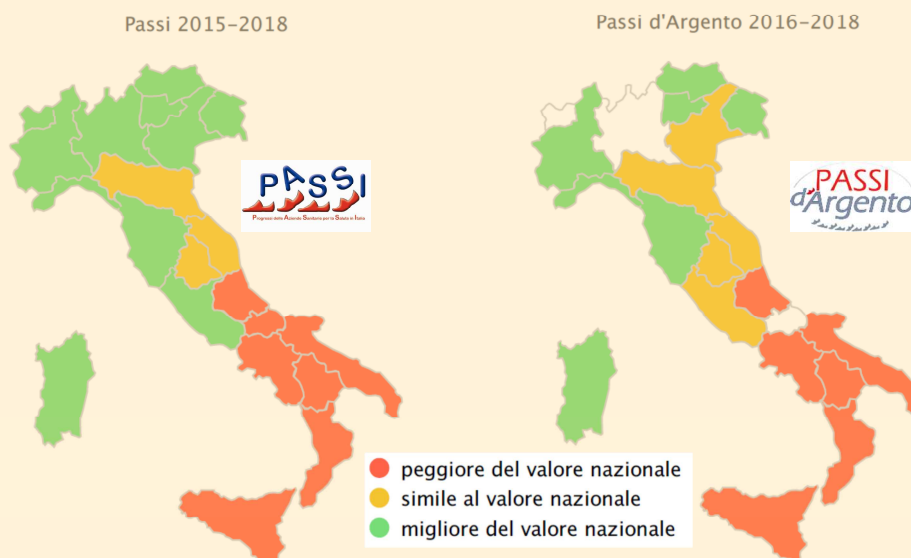
$$\frac{N_{\text{persone con IMC} \geq 25.0}}{N_{\text{totale persone campionate}}}$$

L'IMC viene desunto dai valori di peso e altezza autoriferiti da un campione di persone, rappresentativo dell'intera popolazione.

Gli individui sono intervistati telefonicamente da operatori sanitari o sociali tramite un questionario standardizzato.

Studi di validazione hanno mostrato che questo indicatore basato su dati riferiti sottostima la frequenza calcolata su dati misurati, ma è idonea per valutare differenze territoriali e trend temporali.

L'eccesso ponderale tra gli adulti italiani

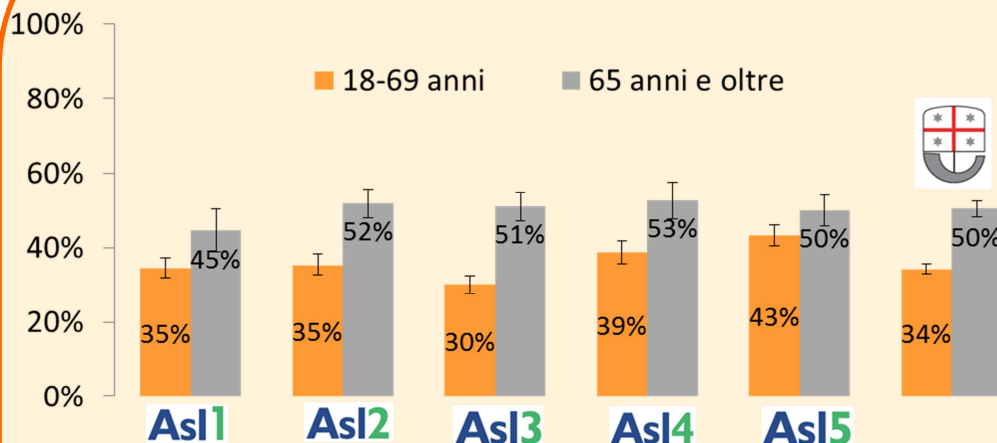


In Italia, come nel resto del mondo, l'eccesso di peso, comprensivo di sovrappeso e obesità, è un problema rilevante: mediamente più di **4 persone su 10** tra 18 e 69 anni e circa **6 su 10** con 65 anni e oltre, hanno questa condizione.

Emerge un chiaro gradiente Nord-Sud a svantaggio delle regioni meridionali, con la Liguria in una posizione più favorevole rispetto alla media italiana.

Fonti: **Passi (18-69 anni) e Passi d'Argento (65 anni e oltre) 2015-2018** ^
Tassi standardizzati di prevalenza dell'eccesso ponderale

La situazione in Liguria e in ASL 5



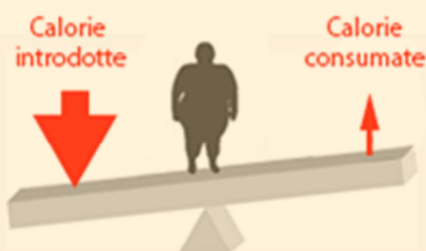
Nella nostra regione la quota di eccesso di peso mostra delle variazioni territoriali, con l'ASL 5 che registra il valore regionale più alto tra gli adulti e l'ASL 4 col primato negativo per le persone ultra64enni.

Si stima che in ASL 5, **4 persone su 10** tra **18 e 69 anni** presentino questo problema (**quasi 61.000 persone di cui 14.000 con obesità**).

Negli **ultra64enni** il fenomeno è ancora più diffuso e riguarda **1 persona su 2**. La condizione colpisce maggiormente gli uomini e le persone più svantaggiate culturalmente o economicamente.

Fonti: **Passi (18-69 anni) e Passi d'Argento (65 anni e oltre) 2015-2018** ^
Tassi di prevalenza età-specifici

Perché insorge l'obesità

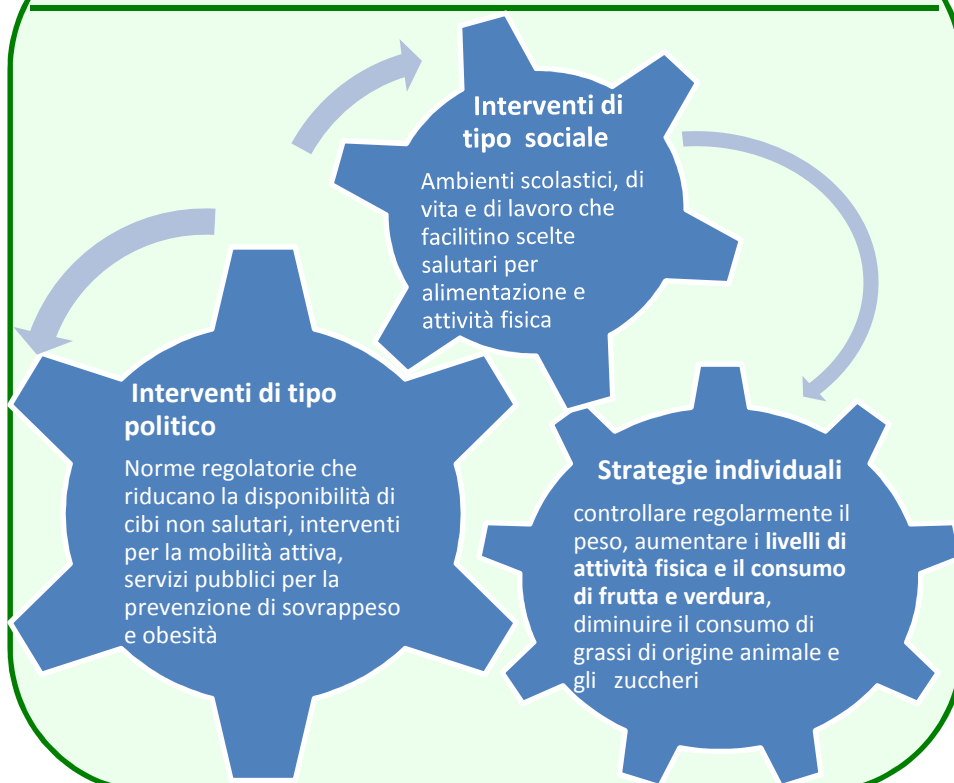


Se vi è uno **squilibrio, protratto nel tempo**, tra l'energia assunta con il cibo e quella spesa nelle attività quotidiane, si provoca un eccessivo accumulo di grasso corporeo che rappresenta un rilevante fattore di rischio per moltissime malattie.

Alla base di questo squilibrio vi sono 4 tipi di fattori che possono sommarsi o interagire tra loro:

- **Fattori comportamentali:** stile di vita sedentario, elevato consumo di cibi ricchi di grassi (in particolare di origine animale) e/o zuccheri (cioè cibi ad alta densità energetica), ore di sonno insufficienti
- **Fattori psicologici:** stress, depressione, ansia, difficoltà a gestire le emozioni, disturbi del comportamento alimentare.
- **Fattori ambientali:** svantaggio economico e culturale, ambienti familiari, scolastici, lavorativi e di vita che favoriscono l'iper-alimentazione e la sedentarietà, robuste strategie di marketing a favore di cibi non salutari ma a basso costo e diffusa disponibilità.
- **Fattori genetici:** mutazioni genetiche responsabili dell'alterato controllo dell'appetito e/o del metabolismo.

In che modo prevenire l'obesità



E' dimostrato che mangiando **5 porzioni al giorno di frutta e verdura** si ottengono effetti preventivi potenti.

Nell'ASL 5, **solo il 16%** circa delle persone di **18-69 anni consuma le 5 porzioni raccomandate**, mentre tra gli **ultra64enni** la quota sale al **28%**.

Praticare **almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata** in frazioni di almeno 10', apporta grandi benefici all'organismo e aiuta a controllare il peso. Si tratta del movimento fatto con le attività quotidiane (camminare a passo svelto, andare in bici, salire le scale, ecc.) o tramite uno sport strutturato.

In ASL 5 circa **4 adulti su 10 di 18-69 anni hanno livelli di attività fisica adeguati**.

Per le persone **ultra64enni** non è sempre possibile raggiungere tali livelli, ma l'indicatore PASE (*Physical Activity Scale for elderly*) comunemente usato per le persone deambulanti di questa fascia d'età, mostra che nella nostra ASL circa il 62% delle persone è attivo o parzialmente attivo.

Fonti: Passi (18-69 anni) e Passi d'Argento (65 anni e oltre) 2015-2018



Fonti bibliografiche

- Standard Italiani per la Cura dell'Obesità SIO-ADI 2016-17. <https://www.sio-obesita.org/clinica/>
- Obesità: una malattia da affrontare in maniera sinergica. Italian Health Policy Brief Anno VIII Speciale 2018. www.obesityday.org › usr_files › home › policy-brief
- Moyer VA, Force USPST. Screening for and management of obesity in adults: U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement. Ann Intern Med 2012; 157: 373–78.
- NICE. Weight management: lifestyle services for overweight or obese adults. Public health guideline [PH53]. London: National Institute for Health and Care Excellence, 2014.
- Aveyard P, Lewis A, Tearne S et al. Screening and brief intervention for obesity in primary care: a parallel, two-arm, randomised trial Lancet 2016; 388: 2492–500
- <https://www.worldobesity.org/resources/image-bank>



Stop allo stigma

Spesso le persone con obesità sono vittime di *stigma*, cioè la disapprovazione sociale che, attraverso stereotipi, linguaggi e immagini inadatti, costruisce un ritratto impreciso e negativo dell'obesità.

Questa disapprovazione interessa sia l'opinione pubblica che le reti sociali in cui vivono le persone malate: i parenti, gli amici, i colleghi di lavoro, ecc..

Anche una parte del personale sanitario ha una visione superficiale del problema e in molti casi tende a colpevolizzare il paziente o a non affrontare con lui il problema.

E' stato però dimostrato che lo stigma è un grosso ostacolo per le persone che dovrebbero intraprendere un percorso terapeutico.

Per questo nel 2018 molte società scientifiche e associazioni di pazienti attive nel campo dell'obesità hanno sottoscritto un **Manifesto per combattere lo stigma dell'obesità** che individua quattro azioni urgenti per contrastarlo ed affrontare la patologia in maniera integrata:

1. Abbandonare l'uso di immagini negative e linguaggi inappropriati riferiti alle persone con obesità
2. Combattere le discriminazioni sui luoghi di lavoro e il bullismo nelle scuole
3. Attuare politiche governative a favore di una migliore disponibilità e accesso a cibo nutriente riducendo la commercializzazione di opzioni meno sane
4. Instaurare una relazione positiva, realistica e solidale tra medico e paziente

Come capire se si ha l'obesità e cosa fare

Occorre calcolare il proprio **Indice di Massa Corporea (IMC)** e misurare la propria **circonferenza vita** (all'altezza dell'ombelico). Se l' **IMC ≥ 30** e/o se il proprio **giro vita è ≥ 80 cm nelle donne, ≥ 94 cm negli uomini**, si è in presenza di **obesità** e dunque in una situazione di rischio per la salute.

Per ridurre ed eliminare tale rischio, è importante che le persone con obesità intraprendano un percorso di trattamento della patologia che dovrà essere personalizzato e seguito da medici e altri professionisti della salute (psicologi, dietisti, ecc.).