

LA TERAPIA DIETETICA NELL'OBESITÀ



I consigli dietetici sono **calibrati** in base alle abitudini alimentari dell'individuo. Uno strumento utile a rilevare informazioni è il **diario alimentare**.

La terapia dietetica si basa sui principi della **dieta mediterranea** prediligendo un'alimentazione:

- ricca di cereali, frutta e verdura
- povera di grassi saturi
- ricca di grassi insaturi (es: *olio di oliva*)

*Un eccesso di grasso corporeo rappresenta un rischio per la **salute***

*La terapia dietetica mira a **correggere** abitudini alimentari non adeguate e ad aumentare la attività fisica*



TERAPIA DIETETICA NELL'OBESITÀ

a cura dei dietisti USL Umbria1

COSA SI INTENDE PER OBESITÀ

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo molto rischioso per la salute dell'uomo perché può provocare lo sviluppo di patologie come: ipertensione, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tipologie di cancro.

Per prevenire o ridurre l'obesità, è consigliabile raggiungere o mantenere un peso salutare tramite l'adozione di uno stile di vita adeguato che comprenda una dieta equilibrata e un regolare esercizio fisico.

Il parametro più utilizzato per definire le condizioni di sovrappeso e obesità è l'indice di massa corporea (IMC) o body mass index (BMI), che si ottiene dividendo il peso corporeo espresso in kg per l'altezza espressa in metri al quadrato (kg/m^2). Un BMI compreso tra 20 e 25 indica una condizione di peso nella norma; un BMI tra 25 e 29,9 indica che una persona è in sovrappeso mentre un BMI maggiore di 30 suggerisce che una persona è in una condizione di obesità.

Il grasso localizzato al livello addominale è ritenuto molto rischioso per l'uomo, per questo motivo viene spesso utilizzata la misurazione della circonferenza della vita, che fornisce un indice delle possibili complicanze metaboliche. Valori di circonferenza vita superiori a 102 cm nei maschi e 88 cm nelle femmine sono associati al rischio di patologie come il diabete di tipo 2, la sindrome metabolica e altre complicanze dell'obesità. Sono da considerare campanelli di allarme anche valori superiori a 94 cm nel maschio e 80 cm nella femmina poiché sono associati ad un aumento del rischio di sviluppare malattie cronic-degenerative.

FATTORI CHE FACILITANO L'AUMENTO DI PESO

Esistono molteplici fattori che portano ad un maggior rischio di sviluppare obesità, vediamo alcuni:

- **Consumo di cibi ricchi di grassi e zuccheri:** Un consumo frequente di alimenti ad alto contenuto in grassi e zuccheri (fritti, fast food, carni trasformate, merendine, biscotti, bibite zuccherate, alcolici...) può provocare nella maggior parte dei casi ad una condizione di sovrappeso o obesità.

- **Stile di vita sedentario:** Quando consumiamo più calorie di quante ne servano, il nostro corpo le accumula in grasso corporeo, generando un aumento di peso. Praticando attività fisica aumentiamo la spesa energetica del nostro organismo, acceleriamo il processo di dimagrimento e miglioriamo l'assetto metabolico. Per avere uno stile di vita attivo non si intende necessariamente la pratica di un allenamento strutturato, ma è sufficiente adottare alcune semplici abitudini salutari come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, parcheggiare la macchina più lontano...

- **Mancanza di riposo:** La carenza di sonno può essere correlata ad un aumento di peso in quanto può influenzare la regolazione di determinati ormoni che aumentano l'appetito. Se non dormiamo sufficientemente, il nostro organismo produce un ormone chiamato *grelina* che stimola l'appetito aumentando così l'assunzione energetica.

- **Dolcificanti e fruttosio:** Alcuni studi dimostrano che l'assunzione di grandi quantità di fruttosio può avere effetti dannosi per l'uomo. Esistono infatti molti alimenti e bevande dolcificati con il fruttosio (bevande energetiche, caramelle, gelati, salse...) che stanno prendendo sempre più largo consumo soprattutto nei giovani. Può essere utile controllare le etichette nutrizionali prima di acquistare determinanti prodotti per evitare un accumulo di fruttosio o altri dolcificanti poiché in generale l'utilizzo di tali sostanze può sviluppare altre tipologie di effetti avversi.

- **Medicinali:** Esistono alcuni medicinali che contribuiscono all'aumento di peso (antipsicotici, anticonvulsivanti, stabilizzatori dell'umore, farmaci ipoglicemici, glucocorticoidi e alcuni antidepressivi). Altri farmaci invece possono portare alla perdita di peso. In linea generale è bene informarsi dal proprio medico prima di iniziare una terapia su i possibili effetti.

- **Fattori genetici:** Dalla ricerca scientifica è emerso che esiste un gene associato allo sviluppo della massa grassa che è responsabile di alcuni casi di obesità. Uno studio dimostra che questo gene è correlato ad una serie di fattori fisici e comportamentali che inducono ad una condizione di obesità come la semplice preferenza di cibi ipercalorici e una ridotta capacità della sensazione di sazietà.

SCOPO DELLA TERAPIA DIETETICA

La terapia dietetica mira alla correzione di **abitudini alimentari** non adeguate e ad aumentare l'**attività fisica**, compatibilmente con il proprio stato di salute.

Con una dieta bilanciata si vuole ottenere una riduzione del peso **graduale** e **duratura**, in modo da mantenere un peso salutare nel tempo. Infatti una delle difficoltà maggiori delle persone in sovrappeso o obese è quella di riprendere facilmente i kg persi dopo una dieta.

TERAPIA DIETETICA PER L'OBESITÀ

La terapia dietetica è costituita da **consigli dietetici personalizzati** e calibrati in base alle abitudini alimentari di ognuno di noi. Uno strumento molto utile a rilevare le informazioni alimentari è il **diario alimentare**.

I consigli dietetici si fondano sui principi della **dieta mediterranea**. In pratica è buona norma:

- promuovere il consumo di alimenti ricchi in *fibra* come cereali integrali, legumi, frutta e verdura poiché le fibre aumentano il senso di sazietà, migliorano la funzionalità intestinale e riducono il rischio di importanti malattie cronico-degenerative.
- consumare almeno 2 porzioni alla settimana di *pesce* - fornisce acidi grassi polinsaturi omega 3 con effetti benefici sulla prevenzione del rischio cardiovascolare
- limitare il consumo degli zuccheri semplici ossia ridurre quello aggiunto nel caffè o nelle tisane , ma soprattutto contenere bevande zuccherate e i dolci che, in genere, contengono anche grassi.
- limitare il consumo dei grassi saturi, dannosi per l'organismo; in pratica evitare i grassi da condimento di origine animale come burro, panna,.. ; scegliere latte parzialmente scremato e limitare il consumo di latticini o formaggi a 2-3 volte la settimana e in piccole porzioni; scegliere carne magra eliminando il grasso visibile e preferendo quella bianca. Gli affettati, dal prosciutto al salame, sono ugualmente da limitare per il contenuto di sale.

La **dieta mediterranea** riduce il rischio di obesità. In particolare, coloro che hanno una predisposizione genetica, potrebbero trovare maggiori difficoltà nel mantenere un peso sano. Soprattutto in questo caso la attività fisica regolare **aiuta ad avere successo nella gestione del peso**.

BIBLIOGRAFIA:

Standard italiani per la cura dell'obesità. SIO-ADI 2016-17 <https://sio-obesita.org/clinica/>

Linee guida per una sana alimentazione. CREA-revisione 2018. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

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

<https://www.fondazionedietamediterranea.it/>

<https://www.jci.org/articles/view/44403>