



Rassegna Stampa

SULLA BILANCIA Chi passa dagli specialisti non sa di essere sovrappeso: qualche informazione prima delle feste

di Sarah Valtolina

Il servizio di prevenzione check up del Cam accoglie ogni anno dalle 3.000 alle 3.500 persone tra i 20 e i 60 anni. La maggior parte di queste, uno su due, accedono agli ambulatori per un normale controllo e ne escono sapendo, probabilmente per la prima volta, di essere sovrappeso o addirittura obesi. A guardare i dati Monza e Brianza è una provincia decisamente "ciccioletta" e soprattutto inconsapevole di esserlo. È bassa, se non del tutto inesistente, la conoscenza dei pericoli legati al sovrappeso. A confermarlo sono gli stessi specialisti del Cam.

In media dal 37% (registrato nel gennaio di quest'anno) al 53% (febbraio 2015) dei pazienti maschi che accedono dal servizio check up del Cam risulta sovrappeso, mentre i pazienti obesi oscillano tra il 7 e il 13%. Decisamente più esigua la percentuale delle donne con problemi legati al peso che si rivolgono agli ambulatori di viale Elvezia. Tra quelle giudicate in sovrappeso la percentuale oscilla tra il 29% (registrata a febbraio di quest'anno) e il 6% (dato del gennaio 2015), quelle obese variano dall'1 al 10%. «Questo perché le donne tengono di più al loro aspetto estetico e sono più propense a seguire un corretto regime alimentare - spiegano i medici del Cam - fatto di sane abitudini a tavola e di una costante attività fisica. A differenza degli uomini non mangiano sempre fuori casa e viaggiano meno per lavoro, e questo le aiuta a controllare il proprio regime alimentare».

Girovita

Che la nostra sia una provincia con il giro vita un po' troppo sovrabbondante lo confermano anche i dati del Centro per i disturbi del comportamento alimentare e della nutrizione, diretto da Cristina Rocco. Nel 2010, anno in cui è stato aperto il centro, gli accessi sono stati 302 in totale, saliti a 491 l'anno seguente e diventati 630 nel 2014 e 636 nel 2015. Numeri in continua ascesa segno di un problema in costante crescita. Numeri confermati anche a livello regionale. Il sito dell'Istituto superiore di sanità evidenzia che più di un lombardo su quattro è so-

RISCHIO OBESITÀ: TUTTI I NUMERI



In Lombardia

28,3%
Le persone sovrappeso

8,6%
Le persone obese

53,7%
Le persone cui è consigliato perdere peso

A Monza

Centro nutrizionale del San Gerardo

I numeri delle prime visite per obesità sovrappeso dal 2010 ad oggi

	N° di casi
2010	302
2011	491
2012	594
2013	621
2014	630
2015	636
2016	520

(al 15/10)

Il servizio check up del C.A.M.

Le persone fuori forma al controllo

Mese	% Sovrappeso Maschi	% Sovrappeso Femmine	% Obesi Maschi	% Obesi Femmine
dic-15	43%	20%	13%	5%
gen-16	37%	22%	9%	0%
feb-16	48%	29%	13%	0%
mar-16	55%	17%	10%	10%
apr-16	47%	17%	11%	8%
mag-16	44%	10%	10%	10%
giu-16	48%	12%	10%	12%
lug-16	46%	15%	9%	6%
set-16	42%	19%	11%	9%
ott-16	42%	16%	7%	6%
nov-16	38%	14%	9%	9%

L'era dei ciccioni inconsapevoli

vrappeso (28.3%) e poco meno del 9% è obeso, mentre al 53.7% delle persone in eccesso ponderale sarebbe consigliato perdere peso. Più virtuosi dei lombardi sono gli abitanti della provincia di Bolzano (26.7% sovrappeso e 7.3% obesi) e i valdostani (27.9% sovrappeso e 8.9% obesi). Va peggio al sud: in Campania il 37.8% della popolazio-

ne è sovrappeso mentre il 13% risulta obeso.

Lo studio

Uno studio condotto tre anni fa dal Cam tra una popolazione di 2.320 persone della provincia di Monza e Brianza basato sulla sindrome metabolica (situazione clinica ad alto fattore cardiovascolare che com-



La maggior parte delle persone che accede ai servizi specialistici non sa di avere chili di troppo

prende una serie di fattori di rischio) ha evidenziato una fotografia del tutto simile. La distribuzione della casistica, sulla base del sesso e dell'indice di massa corporea evidenzia che proporzionalmente sono più numerosi gli uomini in sovrappeso o obesi rispetto alle donne. Inoltre le patologie della sindrome metabolica si manifestano maggiormente tra chi non fa attività fisica. «Molti sottovalutano i rischi, l'obesità è una condizione più comune di quanti si pensi, un uomo che pesa 90 chili ed è alto 1.80 è al limite dell'obesità eppure si direbbe che è solo un po' in carne. Occorre educare la popolazione, a cominciare proprio dai più piccoli e dalle loro famiglie, a una corretta alimentazione modulata sulle abitudini e le esigenze del paziente. Solo così, insieme a una costante attività fisica, si potranno ottenere risultati duraturi e soprattutto preservare la propria salute», spiega Alberto Angelini, direttore sanitario della struttura Cam di viale Elvezia.

FAI DA TE

Indice di massa corporea: ecco la formula per calcolarlo

Si chiama indice di massa corporea (o BMI per dirla con l'acronimo inglese) ed è il dato che segna il confine tra chi gode di un buono stato di salute e sfoggia un giusto peso e quanti sono in sottopeso, sovrappeso o obesi. Il dato è rappresentato da un numero a doppia cifra, secondo una tabella studiata dall'Organizzazione mondiale della sanità, e calcolabile attraverso una semplice operazione matematica. L'indice di massa corporea si ottiene dividendo il proprio peso in chilogrammi per la propria statura alla

seconda indicata in metri. Facciamo un esempio per capire. Un soggetto che pesa 75 chilogrammi ed è alto 1 metro e 80 centimetri dovrà calcolare il proprio BMI così: $75 / (1.80 \times 1.80)$. Il risultato è 23.1. L'Oms indica quattro diverse categorie per identificare il proprio stato: sono sottopeso le persone che hanno un indice di massa corporea al di sotto di 19, peso medio chi ottiene un risultato tra 19 e 24, sovrappeso chi oscilla tra 25 e 29, mentre chi ha un indice di massa corporea uguale o superiore a 30 viene considerato obeso. Il BMI è un parametro molto importante. È dimostrato che esiste una profonda correlazione tra indice di massa corporea e il rischio di mortalità per complicazioni cardiovascolari, diabete e malattie renali.

L'INTERVISTA Qualche suggerimento dall'esperto del Cam. Con un pro memoria: chi è sovrappeso in età pediatrica, lo è da adulto

Come "curarsi" prima delle feste Ecco le regole del dottor Angelini

«Dieta è un termine punitivo che non andrebbe più usato. È più corretto parlare di regime alimentare, un'educazione che col tempo diventa parte integrante del nostro stile di vita, che passa dalla tavola e coinvolge ogni nostra abitudine». Alberto Angelini, direttore sanitario del Cam di viale Elvezia, mette subito in chiaro un concetto, anzi due: le diete non sono uguali per tutti e non vanno fatte sperando di ottenere risultati sbalorditivi.

Cosa consiglia ai pazienti che le chiedono un aiuto per perdere peso?

Occorre seguire alcuni accorgimenti a tavola, nelle porzioni ma anche nell'abbinamento dei diversi alimenti, e poi è fondamentale eseguire attività fisica: 30 minuti almeno un paio di volte alla settimana.

Che tipo di attività fisica?

Gli esercizi aerobici sono i più indicati ma non esiste uno sport più indicato di altri. È bene fare qualcosa che ci piace, che sia nuoto, una corsa nel parco, la bicicletta o camminare a passo sostenuto. E poi utilizzare qualche truccetto furbo come andare al lavoro in bici o par-

cheggiare l'auto lontano dall'ufficio. Gestì semplici ma che se diventano abitudine possono fare tanto.

Tra pochi giorni la tavola delle feste si riempirà di golosità dolci e salate...

Sgarrare una volta ogni tanto, a Natale per esempio, non è grave. Ma per godersi senza troppi rimorsi le bontà della tavola è bene iniziare a fare già da ora qualche rinuncia. Mangiare un dolcetto a fine pasto ogni giorno, magari un torroncino davanti alla tv o un liquore al termine della cena è più dannoso che esagerare una volta ogni tanto.



Alberto Angelini

Quindi?

Quindi meglio resistere e fare qualche sacrificio da oggi e fino alla vigilia per poi godersi affettati, carni, vino e persino il pandoro con la crema di mascarpone, purché non si esageri con lo zucchero quando la si prepara. E se proprio si deve rinun-

ciare a qualcosa meglio lasciare da parte i carboidrati, primi e pane.

A che età si iniziano a evidenziare i primi sintomi di sovrappeso o obesità?

In età pediatrica, tra i 5 e i 9 anni. È un bambino che è stato sovrappeso è destinato nella stragrande maggioranza dei casi a diventare un adulto sovrappeso. Il rischio massimo lo si raggiunge ai 40 anni, è in questa fascia che aumentano in maniera esponenziale anche le diagnosi di diabete legato all'alimentazione: è fondamentale educare i piccoli a uno stile di vita sano.