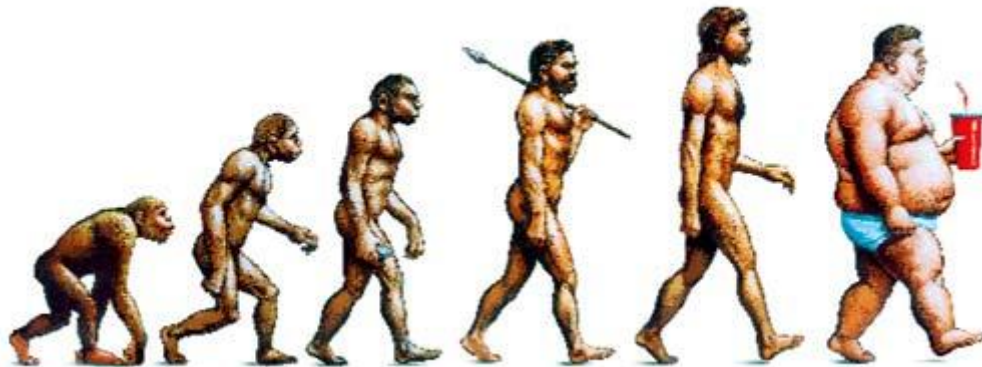


Obesità, organo adiposo endocrino e dieta Mediterranea



La crescente incidenza, il numero di Paesi coinvolti ed il drammatico impatto sociale ed economico dovuto all'obesità ed alle principali conseguenze da essa causate (basti solo pensare all'infarto e all'ictus), ha spinto l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1998 a coniare il termine di epidemia globale dell'obesità o "globesità".

L'OMS scrive : "L'obesità è una patologia cronica caratterizzata da un accumulo eccessivo o anormale di tessuto adiposo tale da influenzare negativamente lo stato di salute, causando un incremento della morbilità e mortalità degli individui affetti."

Le principali patologie associate all'obesità sono il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari (principali causa di morte nei Paesi industrializzati), l'ipertensione, la dislipidemia aterogena, la sindrome metabolica, la steatosi epatica, le malattie polmonari, le malattie neoplastiche. Appare chiaro, date le gravi conseguenze, che una migliore diagnosi, cura e prevenzione di tale patologia siano capaci di migliorare lo stato di salute di una popolazione.

Per la diagnosi è possibile utilizzare il Body Mass Index (BMI) ovvero il peso diviso la statura al quadrato; un BMI maggiore o uguale a un valore di 30 punti indica obesità, la super-obesità maggiore uguale a 50 e la super-super-obesità maggiore o uguale a 60.

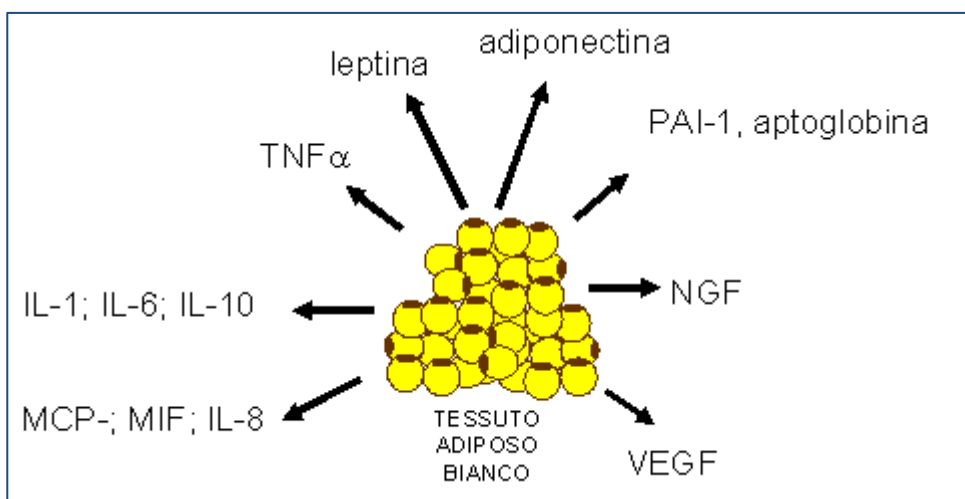
Tale indice non basta per diagnosticare l'obesità, poichè ad esempio in un atleta, con grosse masse muscolari, è possibile avere un BMI alto pur non essendo obeso.

La diagnosi va quindi completata attraverso la misurazione della circonferenza vita con l'utilizzo di un nastro metrico: la linea longitudinale presa in esame sarà a metà strada tra le ultime coste e la cresta iliaca, valori normali sono <102 cm per l'uomo e <88 cm per la donna, la circonferenza del bacino può fornirci invece informazioni sulla distribuzione corporea del grasso. Altri esami possono essere la TC, la RMN e la DEXA.

Il grasso localizzato nella regione addominale è associato ad un elevato rischio per la salute.

Il tessuto adiposo comunica continuamente con i centri ipotalamici della fame (feeding center), e della sazietà (Satiety center) stimolando così l'organismo alla ricerca del cibo, si può pertanto affermare che esso è un vero e proprio organo endocrino.

L'organo adiposo endocrino è costituito da due tipi cellulari: l'adipocita bruno e l'adipocita bianco, quest'ultimo sovrasta nel numero il primo



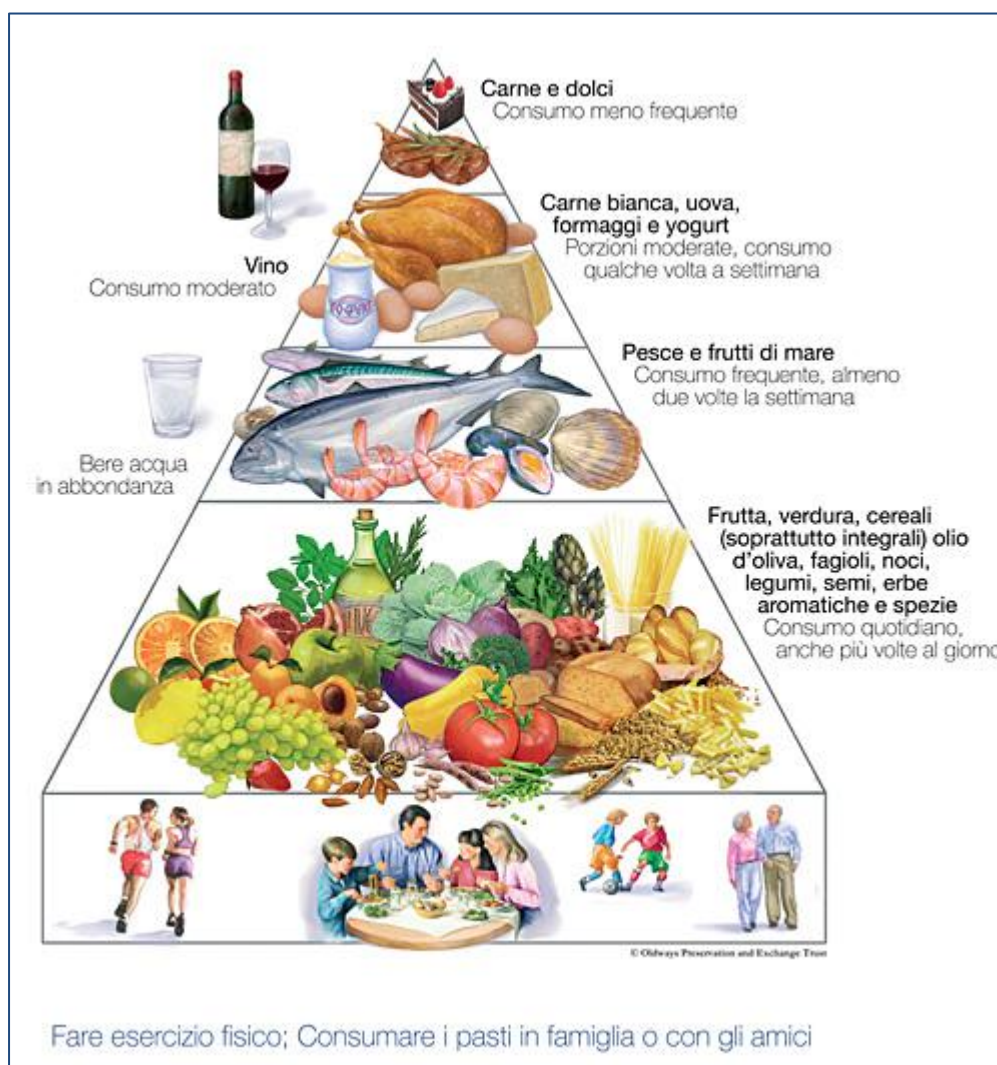
citotipo ed ha funzione di riserva energetica conservando l'energia sotto forma di trigliceridi. Il grasso viscerale è dannoso perchè produce una larga

serie di citochine infiammatorie, TNF α e IL6, inducendo nell'organismo uno stato infiammatorio cronico di basso grado. Rilascia inoltre angiotensinogeno, sostanza ipertensivante e fattori pro-trombotici aumentando così il rischio cardiovascolare.

Le cause dell'obesità non vanno ricercate solo in uno squilibrio alimentare ovvero introduzione di una quantità di energia superiore all'energia dissipata dalle attività di un individuo, poichè è possibile avere un corteo di patologie endocrine inducenti tale stato patologico: ipotiroidismo, Cushing, disfunzioni ovariche, solo per citarne alcune.

La valutazione clinica del paziente deve essere multidisciplinare tenendo conto dei numerosi aspetti fisiopatologici. Saranno effettuati un esame obiettivo, l'anamnesi, gli esami ematochimici, la composizione corporea e una valutazione psicologica-psichiatrica.

La dieta, ed in particolar modo quella Mediterranea, si pone come trattamento di prima scelta e come prevenzione dell'obesità. Essa deve essere prescritta dal medico ed elaborata da personale specializzato. Nel 2001 l'American Heart Association dichiarava che una dieta di tipo Mediterraneo dimostra effetti impressionanti sulla salute coronarica, dal 2010 l'UNESCO la classifica come patrimonio culturale immateriale dell'umanità.



La dieta di tipo Mediterraneo nasce dalla cucina tradizionale di Italia, Grecia, Spagna e Marocco, essa riduce la sindrome metabolica, diabete e disfunzione sessuale,

superando di gran lunga anche gli effetti ottenuti da farmaci come le statine. Come si può osservare nella figura, alla base della piramide alimentare c'è lo stare insieme, condividere momenti di sport e consumare insieme i pasti; l'abbondante consumo di legumi, frutta e verdura (di stagione), cereali integrali, erbe aromatiche, olio d'oliva, pesce ed in minor quantità di vino (antiossidante) carne e dolci, invece che di alimenti ricchi di zuccheri semplici, grassi saturi e colesterolo rende l'organismo sano ed equilibrato. In ultima analisi questo tipo di dieta sembra ridurre in maniera significativa il declino cognitivo proteggendo da demenza senile e Alzheimer. Non dimentichiamo che la Medicina moderna negli ultimi decenni ha compiuto progressi enormi permettendo all'umanità di innalzare costantemente la sua l'età media. Non si può dire lo stesso della qualità della vita in vecchiaia, pertanto un traguardo altrettanto importante sarebbe rendere all'uomo una senilità tranquilla.

Dott. Marcello Izzo

