

## Grasso non è bello, né sano

Lo slancio inclusivo dei nostri tempi tende a normalizzare tutto, per timore di mostrarsi giudicante. Un trasporto che possiamo definire politicamente corretto, conseguente a una certa tendenza culturale, ma che ideologicamente presenta qualche distorsione che porta talvolta a negare le più solide verità mediche. Ad esempio, siamo sicuri che “grasso sia davvero bello?”. O meglio, se diciamo che grasso è bello, siamo certi che sia pure sano? Se da un lato è giusto non stigmatizzare e non discriminare, d’altro canto non possiamo negare che fin dall’infanzia l’obesità sia un serio problema di salute, con effetto peggiorativo aggravato dall’età e dalle patologie che l’aumento di peso può accelerare e peggiorare. L’analisi globale pubblicata da The Lancet in occasione della Giornata mondiale dell’obesità certifica, in riferimento ai dati 2022, che al mondo sono 159 milioni i bambini e gli adolescenti obesi, e 879 milioni gli adulti. Numeri in costante aumento, osserva il direttore generale OMS Tedros Adhanom Ghebreyesus: “È importante prevenire e gestire l’obesità dalla prima infanzia all’età adulta, attraverso dieta, attività fisica e cure adeguate, se necessario”. Le cifre riportano che dal 1990 al 2022 la percentuale dei bambini e degli adolescenti obesi nel mondo è più che quadruplicata tra le ragazze (dall’1.7% al 6.9%) e tra i ragazzi (dal 2.1% al 9.3%). Un aumento riscontrato dovunque. Secondo uno studio del 2017 del Politecnico di Zurigo, il 15% dei bambini e adolescenti è in sovrappeso o obeso, e il 3% è obeso. Mentre, i dati dell’Ufficio del medico cantonale in Ticino, sempre riferiti al 2017, indicano che il 42.4% della popolazione risulta sovrappeso o obesa: uomini (59.9%) significativamente più in sovrappeso delle donne (33.8%), e la tendenza all’eccesso di peso è sensibile alle variazioni di età: sovrappeso o obesità riguardano circa una persona su quattro nella popolazione fra 18 e 34 anni (23.5%), percentuale che sale a una persona su due (50.7%) nella fascia dei 65 anni in su.

Ne parliamo con il dottor Francesco Volonté, direttore sanitario della Clinica Sant’Anna di Sorengo e responsabile del neonato Centro di cura dell’obesità Sant’Anna (riconosciuto dalla SMOB, la Società svizzera per lo studio dell’obesità patologica e dei disturbi metabolici), che per prima cosa evidenzia i pregiudizi sociali che ruotano attorno all’obesità, peraltro una vera e propria patologia: “Si generalizza pensando che un obeso abbia tutta la responsabilità della sua condizione; si crede semplicisticamente che se volesse stare meglio gli basterebbe fare più sport e non abbuffarsi di cibo, pensando che l’obesità sia una scelta di vita e che la soluzione sia completamente nelle mani della persona che ne è affetta”. Nulla di più errato, esordisce Volonté che subito sgretola i luoghi comuni di questo retro pensiero: “Non sappiamo, ad esempio, che riducendo drasticamente il cibo che mangiamo, il corpo inizierebbe a elaborare piani per ripristinare al più presto le scorte di energia”. Una reazione che rientra nel bagaglio primordiale di tutti noi e che a lui piace chiamare “la teoria del Mammut”: “Nel corso della preistoria, per la loro sopravvivenza i nostri antenati dovevano avere riserve nel corpo: senza calorie da bruciare non potevano cacciare mammut



**Centro di cura dell’obesità  
della Clinica Sant’Anna**

**Dr. Francesco Volonté  
specialista in chirurgia, FMH  
specialista in chirurgia  
viscerale, ISFM**

**Via Sant’Anna 7  
CH-6924 Sorengo**

**T +41 91 993 06 69  
info@clnicasantanna.ch**

e neppure resistere alle lunghe carestie. Proprio questa abilità di stoccare energia ha permesso loro di superare le insidie della natura e attraversare indenni le ere geologiche. La capacità di immagazzinare riserve di energia è quindi scritta nei nostri geni e, oggi, molti esprimono più o meno intensamente questa impronta genetica". Ciò permette di intuire: "Se l'approccio per vincere l'obesità si riduce a una dieta, il fallimento è garantito perché nel 99% dei casi il paziente attiverà uno di questi sistemi di difesa innati contro le carestie ereditato dai suoi antenati: il suo corpo inizierà a diffondere ormoni che segnalano l'allarme "attenzione, stiamo perdendo scorte!", e tutto il metabolismo si metterà in all'erta. Ciò significa che quando la persona siederà a tavola, il suo corpo immagazzinerà energia come se non ci fosse un domani e il peso tornerà come prima, o ancora di più". Inoltre, altri due fattori influenzano il tutto: "Le abitudini alimentari dei genitori e l'ambiente partorito dalla nostra era moderna: la



tecnica di sopravvivenza dei nostri antenati è stata sopraffatta dalla rivoluzione industriale che in poco tempo ha sconvolto le abitudini degli esseri umani. Oggi disponiamo di piatti colmi di calorie, e nel frattempo abbiamo smesso di correre per la sopravvivenza; così, il cibo è ingerito in quantità eccessiva, non viene "bruciato" col movimento ed è diventato un nostro potenziale nemico. Infine, genetica, ormoni, farmaci e altri fattori ambientali aumentano la probabilità che una persona sviluppi l'obesità, divenuta oramai una patologia riconosciuta dall'OMS". Una malattia cronica multi-complicata che aumenta e accelera il diabete, con tutte le sue serissime complicanze neurologiche, vascolari, oculari, renali e via dicendo. Peggiora e accelera le patologie cardiovascolari, con ipertensione, ictus, infarti. Aumenta il rischio di infezioni: ascessi, cistiti e nefriti, ma anche infezioni virali, al punto che l'obesità è un fattore indipendente di morte da Covid. L'aumento di peso provoca l'inadeguatezza del sistema immunitario, che è il nostro esercito, per una ragione interessante: l'eccesso di introito calorico è una sfida tremenda per il sistema immunitario perché per oltre 200.000 anni, homo (e femina) sapiens hanno dovuto affrontare una persistente carenza calorica, con fame e carestie sempre in agguato.

Ma oggi chi è obeso può contare su un approccio innovativo: "La scienza ha tracciato la via riconoscendo l'obesità come una vera e propria patologia metabolica per sconfiggere la quale ci vogliono cure multidisciplinari ritagliate su misura per ogni singolo paziente, che il neonato Centro di cura dell'obesità Sant'Anna ha iniziato a tracciare: un percorso completo e preciso, una sorta di presa di coscienza sostenuta da diversi specialisti: chirurghi, endocrinologi, gastroenterologi, nutrizionisti, dietologi, psicologi, pneumologi". Non ci sono soluzioni unicamente chirurgiche né puramente farmacologiche, anche se oggi si parla di medicinali innovativi: "Chi pensa di risolvere solo così si illude, perché nel giro di pochi mesi tutto torna come prima. Anche il farmaco antidiabetico usato per dimagrire funziona sì, ma comporta un problema: se lo si interrompe, si rimette peso". Egli si dice tuttavia convinto che in futuro, "esso giocherà un ruolo importante nelle nuove terapie multimodali e nel nostro approccio multidisciplinare che si sta rivelando la via più adeguata e vincente".

*Dr. Francesco Volonté*