

## COMMENTO ALL'ARTICOLO: MYTHS, PRESUMPTIONS, AND FACTS ABOUT OBESITY

L'obesità rappresenta un serio problema di salute pubblica. Nel mondo un miliardo e mezzo di individui presenta un eccesso ponderale, 200 milioni di uomini e 300 milioni di donne sono obesi e 43 milioni di bambini < 5 anni sono in sovrappeso. In Italia, il 36.1% della popolazione è in sovrappeso e il 10.3% è obeso. La fascia di età che presenta la maggiore percentuale di sovrappeso (60%) è quella tra i 55 e i 74 anni, con un maggiore interessamento degli uomini rispetto alle donne in tutte le fasce di età.

Una recente pubblicazione (1) ha enfatizzato il concetto che sono diffuse molte convinzioni riguardanti l'obesità, pur in presenza di dati contraddittori (*myths*) o in assenza di evidenza scientifica (*presumptions*). Utilizzando i motori di ricerca di Internet ed esaminando i mezzi di informazione più popolari e la letteratura scientifica specializzata, gli autori hanno identificato sette principali miti e sei presunzioni correlati all'obesità, ma hanno anche elencato nove dati di fatto (*facts*), supportati da evidenza scientifica.

### MITI

Per quanto attiene ai *myths*, gli autori ne hanno identificati sette.

- 1) **Piccole misure portano a risultati importanti nel lungo periodo:** in realtà le misure devono essere incisive e camminare 20 min al giorno non basta. L'assunto popolare si basava sul calcolo che percorrere 1.6 km al giorno fa consumare 10 kcal e che, in 5 anni, questo dovrebbe indurre una perdita di 22.7 Kg. In realtà, nella vita reale, gli studi dimostrano che i volontari perdono solo 4.5 Kg. Le "mezze misure" non servono e sperare che bastino i piccoli gesti quotidiani è pura illusione: i provvedimenti blandi finiscono per disperdere la loro efficacia, senza incidere sull'equilibrio generale. **Porsi obiettivi ambiziosi è il primo passo per il successo:** chi decide di perdere peso, deve adottare provvedimenti incisivi.
- 2) **Bisogna darsi obiettivi facili da raggiungere:** in realtà con quelli troppo facili si rischia di non ottenere progressi.
- 3) **Il dimagrimento deve essere lento, altrimenti il peso perso viene riacquistato:** in realtà le diete più vigorose producono effetti più marcati di quelle blande.
- 4) **Prima di iniziare la dieta bisogna sentirsi pronti:** in realtà lo stato d'animo iniziale è ininfluenza per il rispetto delle regole, non serve sentirsi pronti.
- 5) **L'educazione fisica a scuola previene l'obesità:** in realtà la ginnastica a scuola è svolta in maniera spesso incostante e, pertanto, è insufficiente.
- 6) **L'allattamento al seno previene l'obesità nei bambini:** contrariamente a quanto dichiarato anche dall'OMS, i suoi effetti sul peso non sono provati.
- 7) **Il sesso fa bruciare calorie:** "fare l'amore" fa ossidare 3.5 kcal/min, l'equivalente di una camminata a passo svelto. Calcolando che la durata media di un rapporto è di 6 min, il consumo per l'uomo è di 21 kcal, appena 14 kcal in più rispetto a 6 min spesi davanti alla TV. Su periodici e forum è possibile leggere articoli su "posizioni per dimagrire", "sesso dietetico" (con tabella per il calcolo delle calorie) e classifiche sulle attività sessuali che fanno spendere più calorie, con il "rapporto in piedi" al primo posto, seguito dal "missionario" e solo dopo dalla corsa veloce. Tutto questo non è assolutamente vero.

### **PRESUNZIONI**

Gli autori hanno anche identificato sei “presunzioni”, nate a seguito di qualche studio o di personale esperienza clinica, ma che non hanno il supporto di una significativa evidenza scientifica:

- 1) il regolare consumo della colazione facilita la perdita di peso;
- 2) l’età pediatrica corrisponde al periodo in cui noi impariamo a svolgere esercizio fisico e acquisiamo le abitudini alimentari, che influenzeranno il nostro peso in età adulta;
- 3) assumere più frutta e verdura aumenta la perdita di peso o riduce l’incremento ponderale, indipendentemente dai fattori comportamentali o dall’ambiente in cui si vive;
- 4) il *weight cycling* si associa a un aumento della mortalità;
- 5) gli spuntini favoriscono l’obesità;
- 6) l’ambiente cittadino creato dall’uomo (parchi pubblici, spazi idonei per la passeggiata, ecc) condiziona la prevalenza dell’obesità.

L’importanza di tutte le osservazioni riportate nello studio consiste nel fatto che esse non rappresentano una semplice curiosità, ma hanno implicazioni rilevanti, perché la diffusione di informazioni non supportate da valenza scientifica può condizionare le scelte della politica sanitaria, l’elaborazione di raccomandazioni cliniche imprecise e un’erronea destinazione dei finanziamenti per la ricerca.

### **DATI DI FATTO**

Gli autori ne hanno identificati nove, che hanno il supporto di una significativa evidenza scientifica:

- 1) sebbene i fattori genetici esercitino un ruolo importante, l’ereditarietà non significa destino ineluttabile: moderati cambiamenti dei fattori ambientali possono comunque promuovere una significativa perdita di peso;
- 2) le diete ipocaloriche possono indurre una significativa perdita di peso, ma possono risultare poco efficaci a lungo termine;
- 3) indipendentemente dalla perdita di peso, un aumento dell’esercizio fisico aumenta lo stato di salute;
- 4) l’esercizio fisico, in dose sufficiente, può facilitare il mantenimento della perdita di peso;
- 5) continuare a proporre le condizioni che hanno promosso la perdita di peso, promuove anche il mantenimento del peso perso;
- 6) per i bambini in eccesso ponderale, i programmi che coinvolgono i genitori e l’ambiente familiare promuovono una maggiore perdita di peso o il mantenimento del peso perso;
- 7) la disponibilità di pasti già preparati favorisce il rispetto di un regime ipocalorico;
- 8) alcuni farmaci possono aiutare a ottenere una significativa perdita di peso e a mantenere il peso perso;
- 9) la chirurgia bariatrica induce una marcata perdita di peso, con riduzione del rischio di sviluppare il diabete e della mortalità.

### **CONCLUSIONI**

La notevole diffusione di presunzioni e falsi miti in tema di prevenzione e correzione dell’obesità deve indurre gli operatori sanitari, ma anche i professionisti dei *mass media*, a cercare di essere il più possibile precisi e onesti nella comunicazione in campo sanitario, al fine di ottenere una riduzione della prevalenza dell’obesità e migliorare lo stato di salute medio della popolazione.

### **BIBLIOGRAFIA**

1. Casazza K et al. Myths, presumptions, and facts about obesity. N Eng J Med [2013, 368: 446-54](#).