

Obesità e sovrappeso

L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo e sta assumendo, sempre di più, i caratteri di un'epidemia globale, tanto che ormai viene anche indicata con il termine di *globesity*. Si definisce obeso un individuo che presenta un eccesso di grasso corporeo in relazione alla massa magra.

Il grasso in eccesso viene identificato in due modi. Il primo consiste semplicemente nel misurare il punto-vita: è obesità a 102 cm per l'uomo e a 88 cm per la donna.

Il secondo metodo è fondato sul rapporto tra peso corporeo diviso altezza al quadrato: la cifra ottenuta esprime l'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI, *Body Mass Index*).

Se l'IMC è compreso tra 20-25, siamo in presenza di un soggetto normopeso; se il rapporto è compreso tra 25-30 si parla di sovrappeso. Un IMC pari a 30 indica obesità, oltre i 40 un'obesità patologica. Infine, se supera la soglia di 50, l'obesità è da considerarsi gravissima.

Sovrappeso e obesità sono condizioni associate a morte prematura e rappresentano un importante fattore di rischio per la salute; sono infatti causa o fattori aggravanti di malattie cardiovascolari, ictus, diabete, alcuni tumori, patologie della colecisti e osteoartriti. Altri problemi di salute associati a un eccesso di peso corporeo sono rappresentati da ipertensione, ipercolesterolemia, apnee notturne, disturbi respiratori, asma, aumento del rischio chirurgico, complicanze in gravidanza, irsutismo e irregolarità mestruali.

Le cause

L'obesità è una condizione patologica in genere correlata ad un'alimentazione scorretta e ad uno stile di vita sedentario: infatti, un'assunzione di eccessive quantità di zuccheri e di grassi, soprattutto se associata a scarsa attività motoria, può accrescere il rischio di sviluppare l'obesità, in particolare tra le persone che già presentano una predisposizione. Giocano un ruolo importante anche alcune condizioni genetiche e disfunzioni ormonali: è infatti probabile che esistano fattori genetici combinati in grado di favorire o meno la capacità di perdere peso e di mantenerlo basso.

L'epidemiologia. Valle D'Aosta regione più "magra" d'Italia

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2005 erano in sovrappeso oltre un miliardo di persone in tutto il mondo. In Europa le stime parlano di circa 400 milioni di persone in sovrappeso e di circa 130 milioni di obesi.

Per quanto riguarda l'Italia, secondo le ultime rilevazioni della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità (SICOB), i nostri concittadini in sovrappeso si attestano a 16,5 milioni, mentre gli obesi hanno raggiunto ormai i 5,5 milioni.

Tuttavia, nell'ideale grafico dell'incidenza dell'obesità nel Belpaese, la Valle D'Aosta rappresenta il punto più basso.

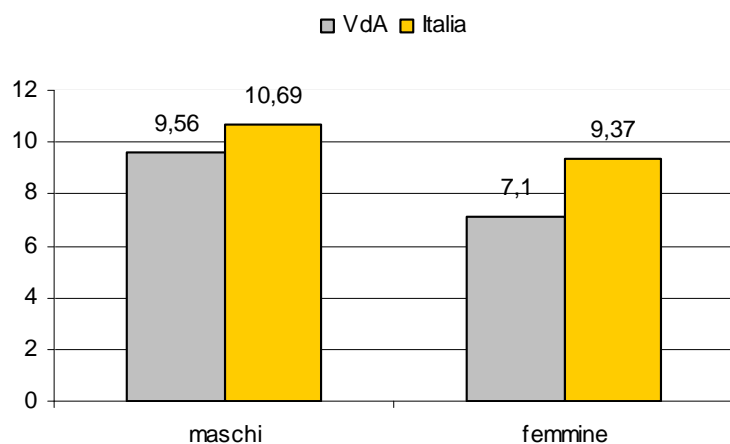
Secondo l'edizione 2013 del Rapporto "Noi Italia" dell'Istat, infatti, nella nostra regione gli adulti obesi rappresentano l'8,3% della popolazione; dato, questo, che incorona la Valle D'Aosta come la regione più "magra" d'Italia. Un primato che detiene insieme alla Liguria, a fronte di una media nazionale che supera il 10%.

Il fenomeno "Obesità in Italia" acquista particolare rilevanza a partire dalla classe di età 45-54 anni (13 per cento di obesi) e il valore massimo (15 per cento) è raggiunto dalle persone di età compresa tra i 55 ed i 64 anni.

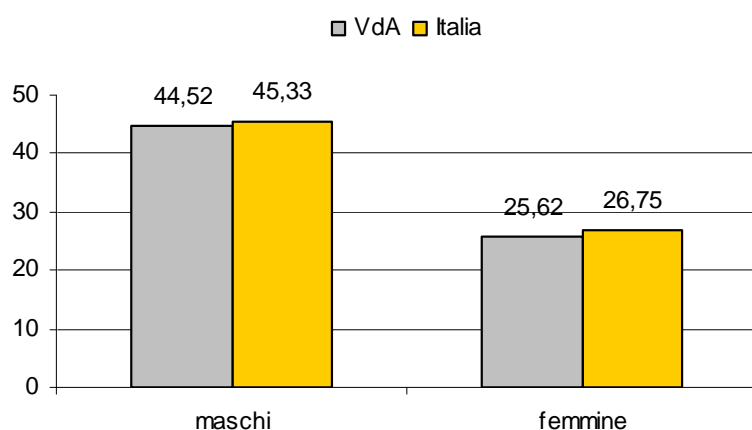
Se la condizione di obesità interessa in uguale misura uomini e donne, le differenze di genere sono marcate per quanto riguarda le persone in sovrappeso, nettamente a svantaggio del sesso maschile: 42 per cento degli uomini rispetto al 25,7 per cento della popolazione femminile.

Allarme rosso per i ragazzi, ancor più per i giovanissimi: sempre secondo i dati diffusi dalla SICOB, i bambini tra i 6 e gli 11 con problemi di obesità hanno ormai raggiunto il milione.

Ma anche per quanto riguarda i "giovanissimi", la Valle d'Aosta mantiene il proprio profilo di regione "magra". Merito, probabilmente, anche dell'attività sportiva, praticata dal 41,3% della popolazione. Dato, quest'ultimo, inferiore solo alle province autonome di Trento (45,5%) e Bolzano (55,4%).



Percentuale di persone con obesità con più di 18 anni, per genere. Anno 2011. (Fonte Health for all)



Percentuale di persone in sovrappeso con più di 18 anni, per genere. Anno 2011. (Fonte Health for all)

Persone obese di 18 anni e più per Regione (Fonte Istat "Noi Italia 2013")

Anno 2011 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

Regioni	Persone obese di 18 anni e più
Piemonte	9,1
Valle d'Aosta	8,3
Liguria	8,3
Lombardia	8,9
<i>Bolzano</i>	<i>6,4</i>
<i>Trento</i>	<i>8,4</i>
Veneto	9,9
Friuli-Venezia Giulia	11,8
Emilia-Romagna	12,0
Toscana	8,7
Umbria	11,2
Marche	9,6
Lazio	9,2
Abruzzo	8,7
Molise	13,5
Campania	10,9
Puglia	12,6
Basilicata	13,1
Calabria	11,4
Sicilia	9,8
Sardegna	10,2
Italia	10,0

Persone di 3 anni e più che praticano sport per Regione (Fonte Istat "Noi Italia 2013")

Anno 2012 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

Regioni	% praticanti sport
Piemonte	36,6
Valle d'Aosta	41,3
Liguria	32,0
Lombardia	37,1
<i>Bolzano/Bozen</i>	<i>55,4</i>
<i>Trento</i>	<i>45,5</i>
Veneto	40,0
Friuli-Venezia Giulia	35,3
Emilia-Romagna	35,3
Toscana	33,6
Umbria	30,1
Marche	31,9
Lazio	30,5
Abruzzo	27,8
Molise	25,6
Campania	19,3
Puglia	21,8
Basilicata	22,7
Calabria	23,7
Sicilia	22,1
Sardegna	29,4
Italia	31,1

