



Lega Friulana per il Cuore

CHE COS'E' L'OBESITA' E COME SI PUO' CURARE

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione
Cardiovascolare, Udine

a nome del

Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:
dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

Obesità

- L'obesità è una malattia complessa dovuta a fattori genetici, ambientali e individuali con conseguente alterazione del bilancio energetico ed accumulo eccessivo di tessuto adiposo nell'organismo
 - L'aumento del peso corporeo comporta inevitabilmente un aumento dei grassi e degli zuccheri nel sangue e un sovraccarico di lavoro per il cuore.

Obesità

- Nei paesi industrializzati l'obesità colpisce fino ad $\frac{1}{3}$ della popolazione adulta. Se l'eccesso di peso, associata in particolare alla sedentarietà è presente al momento della pubertà, il rischio per malattie cardiovascolari aumenta in età adulta anche se si modificano lo stile di vita

Sovrappeso e Obesità

	popolazione adulta normopeso	persone obese
diabete	4,5% (4,3% uomini; 4,8% donne)	11,7% (~3x) (9,4% uomini; 13,9% donne)
pat. cardiache	5,7%	10,3% (~2x)
pat. della tiroide	3,3%	5% (~1,5x)
pat. app. muscolo scheletrico	27,1%	42% (~1,5x) (32,6% persone in sovrappeso)
ipertensione	14,5%	30% (>2x)

Fonte: ISTAT - "Indagine Multiscopo"

Obesità

- Esistono molti indici per misurare il grado del peso in eccesso. Un indice molto usato è l'indice di massa corporea che rappresenta il rapporto tra peso e altezza al quadrato e si misura in Kg/m².
- $\text{Indice di massa corporea} = \text{peso(kg)} / \text{altezza (m}^2\text{)}$
- Tale indice non tiene in considerazione l'età, il sesso, la percentuale di massa grassa/magra ma è utile per una stima approssimativa dell'eccesso di peso

Obesità

peso	BMI
sottopeso	<20
normopeso	20-25
Sovrappeso	25-30
Obesità	>30
Grave obesità	>40

Obesità

- Alla genesi dell'obesità contribuiscono.
 - Fattori genetici
 - Fattori individuali (comportamenti impulsivi o compulsivi secondari a depressione e ansia)
 - Fattori ambientali (eccesso apporto calorico, sedentarietà)

Obesità

- A livello cardiovascolare l'eccesso di peso comporta un carico di lavoro supplementare per il cuore che a lungo termine danneggiano il cuore stesso. Inoltre l'obesità spesso si associa a ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e diabete mellito.

Obesità

- Complicanze diabete:
 - Sindrome apnee notturne
 - Insufficienza respiratoria
 - Osteoartrosi
 - Insufficienza venosa periferica
 - colelitiasi

Obesità

- Il rischio di malattie cardiovascolari aumenta linearmente con il peso e quindi anche un semplice sovrappeso può avere effetti negativi.

Obesità

- Per perdere peso occorre assumere meno calorie di quante ne consuma il nostro organismo. Dimagrire rapidamente non serve a nulla. Le diete “alla moda”, che fanno perdere peso in pochi giorni, non hanno alcun beneficio a lungo termine. Una volta che ricomincerete a mangiare normalmente, riacquisterete rapidamente il peso perduto. La dieta ideale prevede una perdita di peso di circa 1/2 kg alla settimana. Mezzo chilo equivale a 3.500 calorie e quindi, se riducete l’apporto calorico di 500 calorie al giorno, mangiando di meno e facendo più attività fisica, potrete perdere 1/2 kg in una settimana con facilità .

Obesità: terapia

- Diversi sono gli approcci per curare l'obesità:
 - Dieta ipocalorica
 - Attività fisica
 - Interventi psico-comportamentali
 - Terapia farmacologica
 - Terapia chirurgica



Obesità: terapia

Dieta: rappresenta tutt'oggi ancora un punto fondamentale nella terapia dell'obesità.

Importante è ridurre il contenuto di calorie mantenendo un giusto apporto di proteine, vitamine e minerali (dieta a basso contenuto di grassi spt di origine animale)

Modifica dello stile di vita

Attività fisica regolare

Come perdere peso

- *Scegliere cibi a basso contenuto di grassi*
- *Ridurre le porzioni.*
- *Ridurre il consumo di sale.*



Obesità: terapia

- Terapia farmacologica:
 - Esistono diversi farmaci nella terapia dell'obesità alcuni con effetti sulla scissione dei grassi, altri che agiscono sul dispendio energetico e altri sull'assunzione e assorbimento dei grassi stessi

Obesità: terapia

- Terapia chirurgica:
 - Nelle forme severe di obesità refrattarie a ogni altra terapia vi può essere il ricorso alla terapia chirurgica (per es intervento di diversione biliopancreatica)