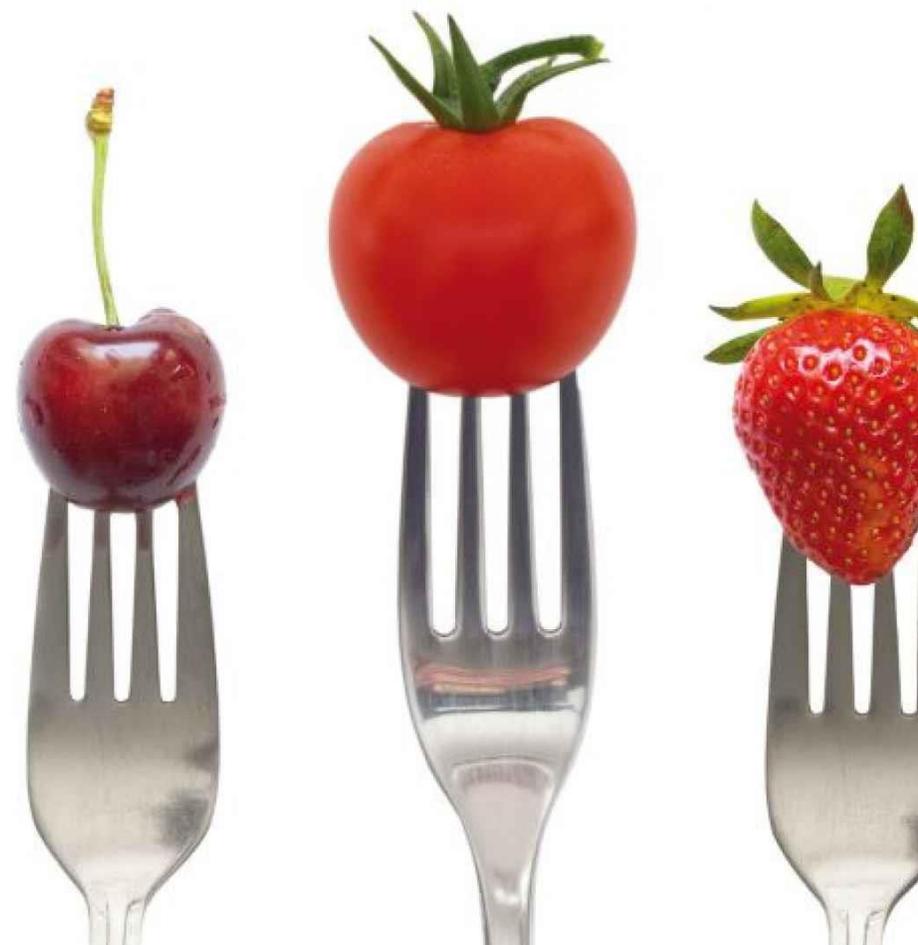


# Prevenire è meglio che curare

---

## OBESITÀ LA NUOVA EPIDEMIA

Dott.ssa Silvia Bonsignori  
Biologa Nutrizionista  
Poliambulatorio «Corte della Salute»



# EPIDEMIA

*«Manifestazione collettiva d'una malattia (colera, influenza ecc.), che rapidamente si diffonde fino a colpire un gran numero di persone in un territorio più o meno vasto in dipendenza da vari fattori, si sviluppa con andamento variabile e si estingue dopo una durata anche variabile»*

# I Dati ad oggi

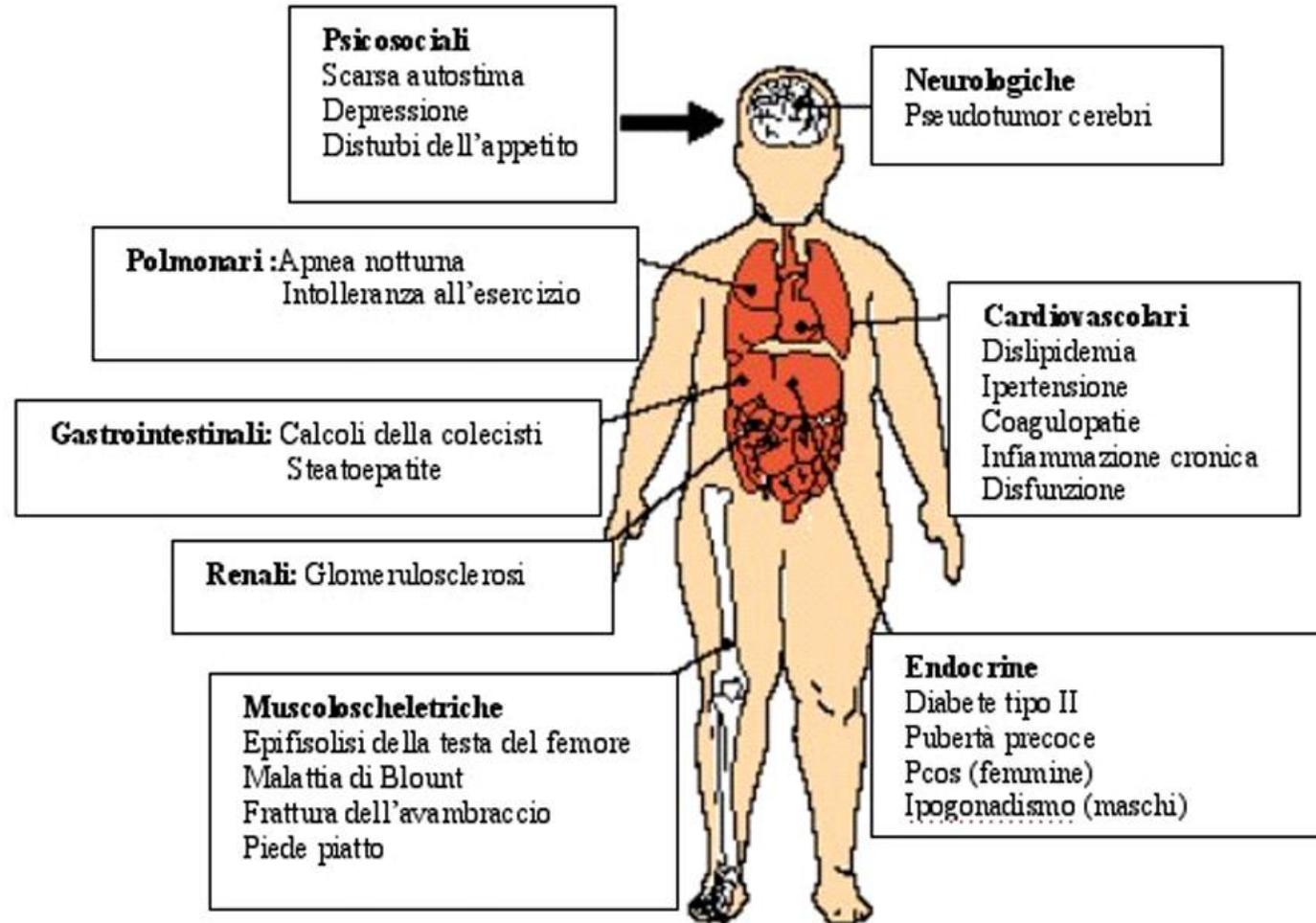
Sovrappeso e obesità sono infatti tra le **principali cause di morte e disabilità** in Europa e stime recenti suggeriscono che causano:

- più di 1,2 milioni di decessi all'anno, oltre il **13% della mortalità totale**

**L'obesità aumenta il rischio di molte malattie non trasmissibili, inclusi:**

- **tumori,**
- **malattie cardiovascolari,**
- **diabete mellito di tipo 2**
- **malattie respiratorie croniche.**

# L'obesità è causa di



# I Dati ad oggi

«Il 3 maggio 2022 l'Ufficio regionale europeo dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** ha presentato e pubblicato il Rapporto 2022 sull'obesità nella Regione che evidenzia tassi di sovrappeso e obesità che hanno raggiunto proporzioni epidemiche in questa parte del mondo.»

Dal documento emerge che il **59% degli adulti** europei e **1 bambino su 3** (29% dei maschi e 27% delle femmine)

è in sovrappeso o è affetto dall'obesità, ormai considerata una **vera e propria malattia**

# CHE COS'È L'OBESITÀ?

Condizione caratterizzata da un **eccessivo peso corporeo** dovuto a un **accumulo di tessuto adiposo**.

Dovuto a diversi fattori:

- genetici,
- endocrino-metabolici
- stile di vita - ambientali.

**È una condizione cronica molto diffusa**

In grado di influire negativamente sullo stato di salute perché

**AUMENTA IL RISCHIO SVILUPPARE ALTRE MALATTIE E PEGGIORA LA QUALITÀ DI VITA DELLA PERSONA.**

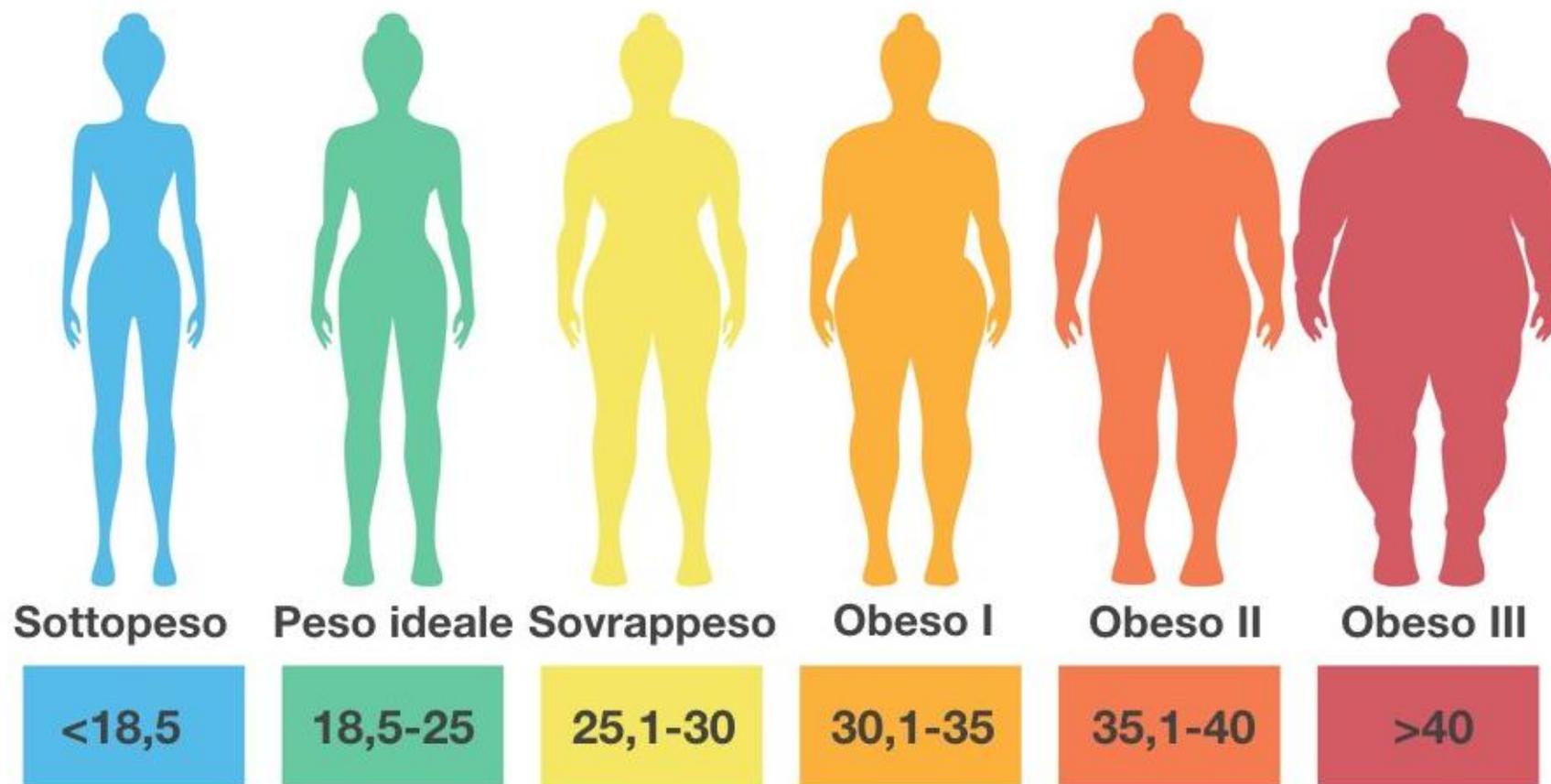
# Calcolo Indice massa corporea – IMC (BMI - Body mass index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporeo (Kg)}}{\text{Altezza}^2 \text{ (m)}}$$

$$\frac{63}{1.77 \times 1.77} = \frac{63}{3.13} = \mathbf{20,13}$$

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioIMCNutrizione.jsp?id=5479&area=nutrizione&menu=vuoto>

# I valori di riferimento

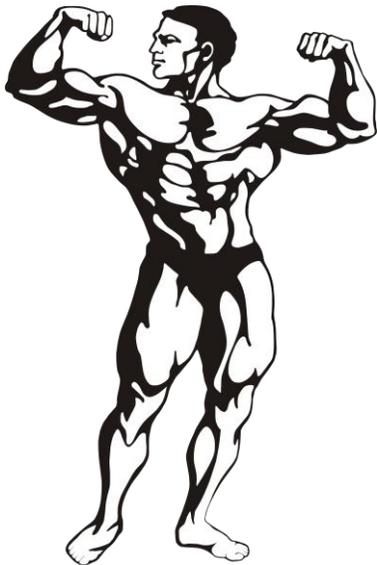




ATTENZIONE



l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della **MASSA MUSCOLARE**, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.



Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno.

**IMC: 29**

**Poca massa grassa**

**Tanta massa muscolare**

# Il grasso può localizzarsi in diverse aree corporee

MA

si è visto che l'accumulo nella zona viscerale (sulla pancia) risulta essere il più pericoloso,

per le donne la circonferenza limite è di 88 cm,  
per gli uomini è di 102 cm.



# Fattori che causano l'obesità:

## **NON MODIFICABILI**

- Predisposizioni genetiche
- Fattori socio-economici
- Patologie associate
- Farmaci

## **MODIFICABILI**

- ALIMENTAZIONE IPERCALORICA
- INATTIVITÀ FISICA
- Stile di vita familiare
- Disturbi del sonno

# ALIMENTAZIONE IPERCALORICA

**fabbisogno energetico quotidiano** = consumo complessivo di energia di un individuo nel corso delle 24 ore espresso in Kcal

**Metabolismo basale** = 65–75% del dispendio energetico giornaliero

l'energia spesa nelle principali funzioni metaboliche vitali come respirazione, circolazione sanguigna, attività del sistema nervoso

**Termogenesi indotta dagli alimenti** = tra il 7 e il 15% della spesa calorica

spesa energetica/calorica a cui fa seguito l'ingestione dei diversi macronutrienti

**Termogenesi da attività fisica (EAT)**

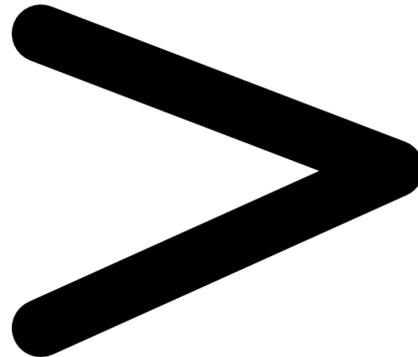
dispendio energetico indotto dall'attività fisico-sportiva

**Termogenesi da attività non attribuibile all'esercizio fisico (NEAT)**

dispendio energetico di tutte le attività fisiche diverse da quelle volitive e programmate

# ALIMENTAZIONE IPERCALORICA

Quantità di calorie assunte con l'alimentazione è maggiore rispetto a quelle bruciate dal corpo, e questa differenza può diventare una riserva di nutrienti.



# Dobbiamo imparare a cambiare i comportamenti alimentari

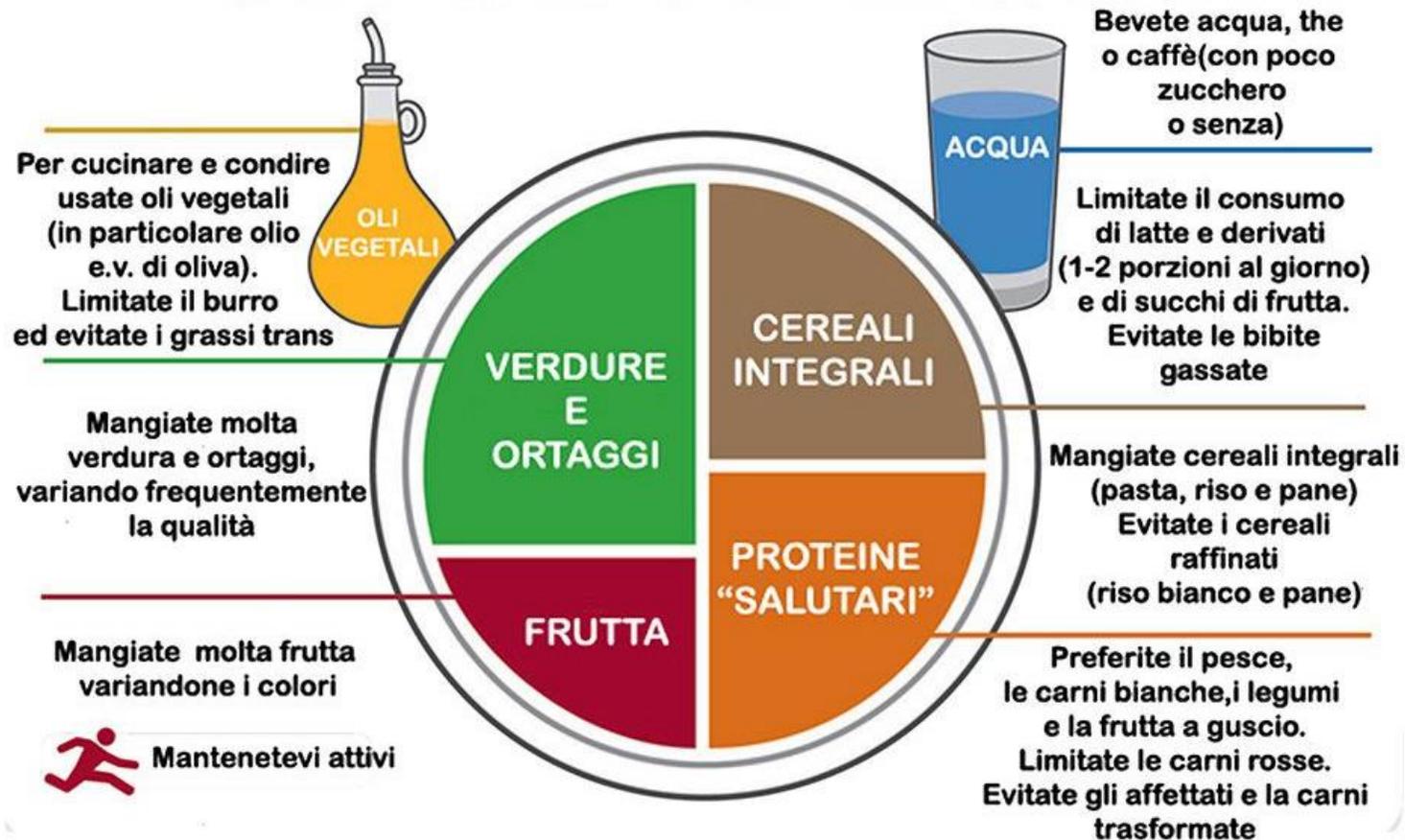
## ERRORI DIETETICI PIU' COMUNI:

- Abbinare diverse fonti di carboidrati nello stesso pasto
- Mangiare troppo rispetto al reale fabbisogno energetico
- Mangiare anche se non abbiamo fame e continuare anche se sazi
- Fare un unico pasto serale
- Abolizione della colazione

# Cosa evitare?

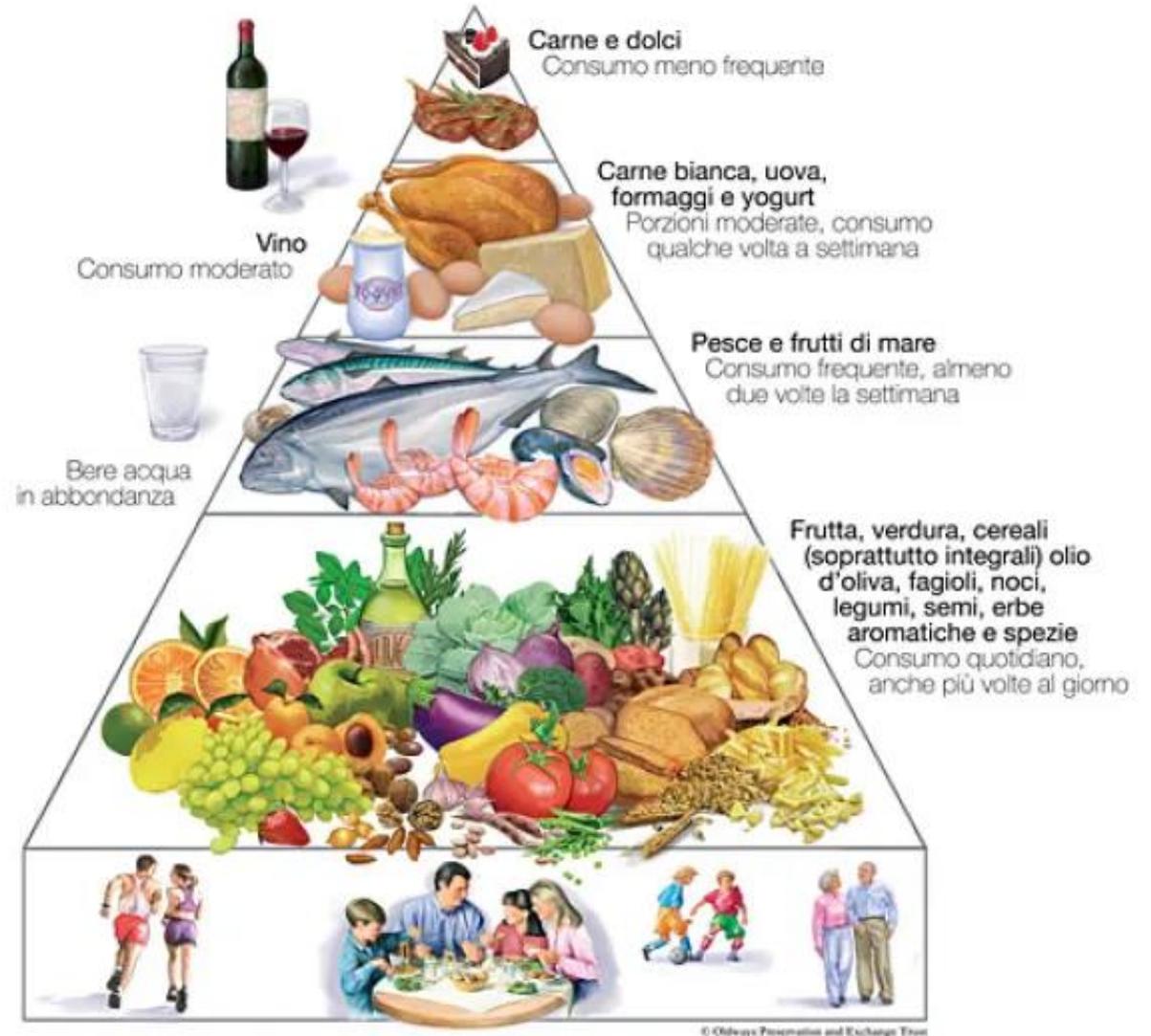
- Limitare gli zuccheri a basso assorbimento (bibite, dolci, miele, marmellata, zucchero ecc...)
- Evitare l'assunzione di carboidrati da soli, senza l'apporto di fibre
- Evitare gli alimenti ad alta densità energetica (ricchi in grassi saturi)
- Moderare il consumo di alcool

# Cosa fare?



# Cosa fare?

- PIRAMIDE ALIMENTARE  
(DIETA MEDITERRANEA)



# INATTIVITÀ FISICA

Il poco movimento aumenta il rischio di sviluppare molte patologie: cardiovascolari, il diabete e l'obesità, l'ipertensione, l'osteoporosi, la depressione e l'ansia. E anche il cancro.

**l'inattività fisica contribuirebbe alla morte di 4-5 milioni di persone ogni anno.**

**il comportamento sedentario è esso stesso un fattore di rischio**

# ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce  
**attività fisica:**

*«qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico» e include le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva).*

# ESERCIZIO FISICO

Adulti (18-64 anni):

dovrebbero praticare ALMENO:

150-300 minuti settimanali (3-5h) di esercizio fisico moderato

o 75-150 minuti (1-2h) settimanali esercizio fisico ad alta intensità,

oppure combinazioni equivalenti delle due modalità

per ottenere ulteriori benefici, dovrebbero eseguire attività di **rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana.**

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/)

# ESERCIZIO FISICO

Anziani (dai 65 anni in poi):

come per gli adulti (18-64 anni), e IN PIÙ:

dovrebbero eseguire, **almeno tre giorni a settimana**, di esercizio fisico multicomponente differenziata per migliorare l'equilibrio e attività di rafforzamento a intensità moderata o superiore, per aumentare la capacità funzionale e prevenire le cadute accidentali.

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/)

# ESERCIZIO FISICO

I dati dell' "American College of Sports Medicine" ci indicano quanto a seconda della quantità di esercizio fisico svolto si riesca a mantenere o perdere peso:

- 150-250 minuti di attività alla settimana con intensità moderata ci aiuta a proteggere il **mantenimento** del proprio peso;
- 250 minuti alla settimana ci aiutano a **perdere significativamente** peso ;
- 250-300 minuti alla settimana invece sono raccomandati per il **mantenimento della perdita di peso raggiunta.**

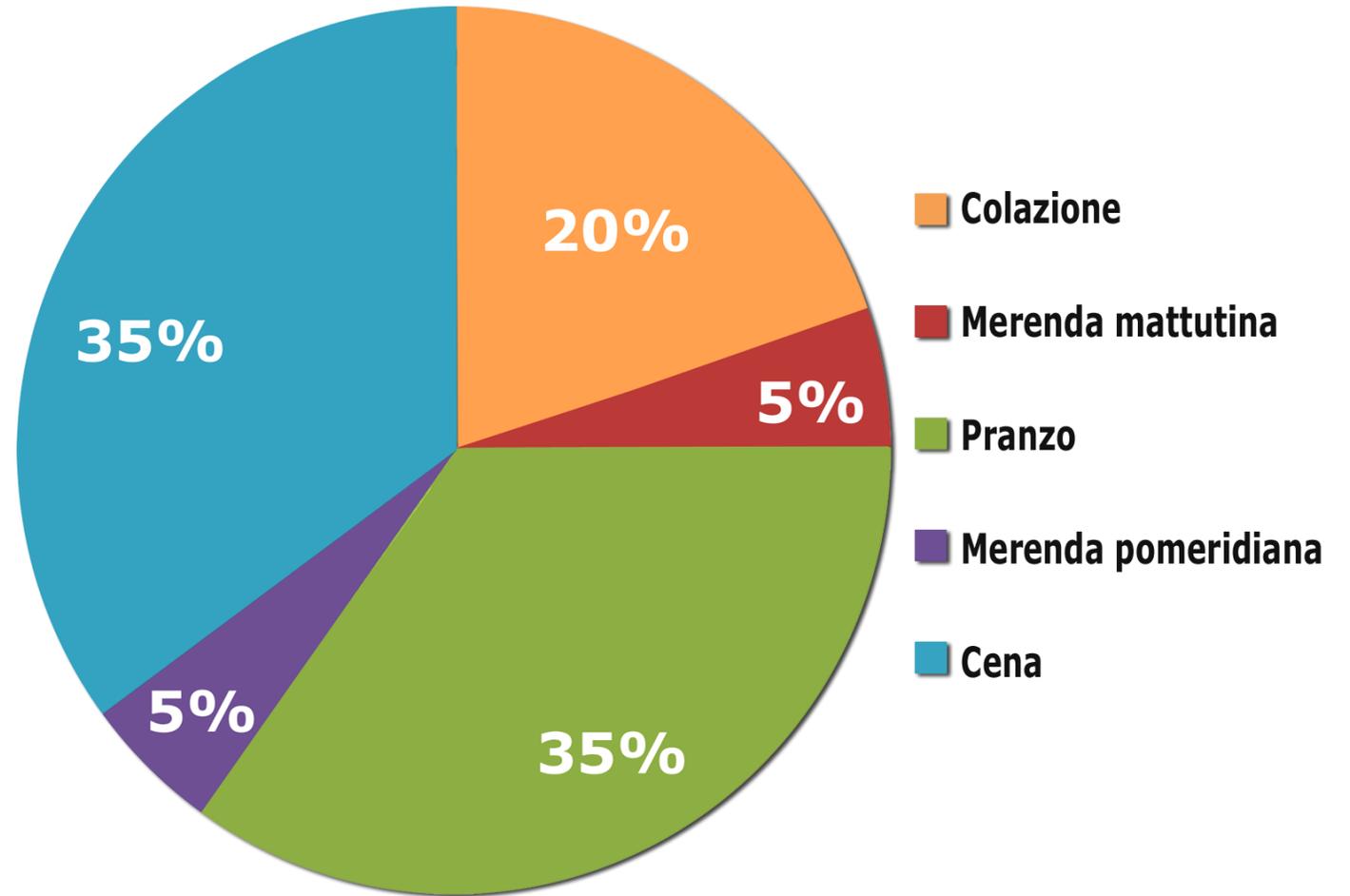
# ESERCIZIO FISICO

## Azioni benefiche dell'attività fisica:

- Riduce il rischio cardiovascolare e di sviluppare Diabete di tipo 2
- Riduce il rischio di genesi tumorale
- Riduce le comorbilità dell'obesità
- Migliora le abilità muscolo-scheletriche e la coordinazione
- Migliora l'efficienza cardio-respiratoria

# STILE DI VITA FAMILIARE

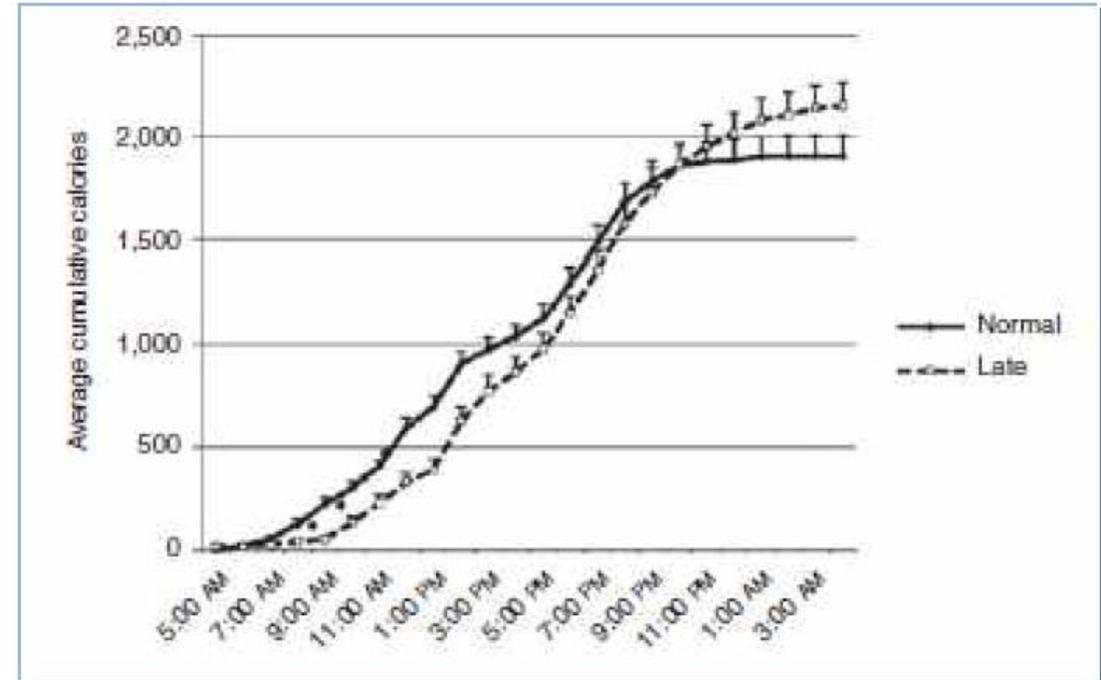
SUDDIVISIONE  
CALORICA GIORNALIERA  
DEI PASTI



# STILE DI VITA FAMILIARE

## Ruolo Del Timing dell'alimentazione

- L'assunzione di calorie dopo le ore 20 aumenta il rischio di sviluppare obesità



# DISTURBI DEL SONNO

Negli ultimi decenni, diversi studi scientifici hanno evidenziato una stretta correlazione tra **SONNO E OBESITÀ**.

Durante il sonno **insufficiente**, si osserva:



# DISTURBI DEL SONNO

Secondo uno studio condotto su adulti, coloro che **dormono meno di sette ore a notte hanno un rischio maggiore di sviluppare obesità** rispetto a coloro che dormono almeno sette-otto ore.

Oltre al rischio di aumentare di peso, le persone che soffrono di sonno insufficiente possono essere più suscettibili allo sviluppo di disturbi metabolici, come il diabete di tipo 2.

**L'OBESITÀ SI PUÒ PREVENIRE**  
**MA, NON È MAI TROPPO TARDI!**  
**SI PUÒ ANCHE CURARE!**

# **Grazie per l'attenzione**

Dr.ssa Silvia Bonsignori  
Biologa nutrizionista