

SOVRAPPESO E OBESITA' IN FORTE AUMENTO

Sempre più numerosi i ragazzi colpiti da un problema dietro il quale si nascondono profonde cause psicologiche prima ancora di errori nel conteggio delle calorie

di Carolina Laperchia

Fino a quando non ci renderemo conto che il corpo e la mente si concretizzano in un'entità indissolubile e che vi è tra le due componenti una strettissima interrelazione, per cui dall'uno dipende l'altra e viceversa; fino a quando non avremo compreso a pieno che il corpo è una tavola perfetta su cui la mente scrive il proprio disagio e la sua sofferenza, ci ostineremo a dispensare consigli inappropriati e spesso pericolosi; continueremo a dire in modo secco e perentorio, a chiunque soffra di problemi legati all'eccesso di peso e all'inappropriata gestione del cibo, *“se vuoi dimagrire allora mangia di meno”*, considerando questa esortazione come un truismo; come un'equazione tanto scontata quanto perfetta e inequivocabile; come un'ovvietà a dir poco sconcerante ed una prassi decisamente semplice da mettere in atto.

Ma dietro corpi che hanno ormai perso da tempo il senso della misura; dietro rotondità più o meno eccessive distribuite differentemente nei vari distretti di un organismo dilatato; dietro volti senza spigoli e facce apparentemente distese vi è molto di più rispetto all'elevato numero di calorie introdotte quotidianamente nell'arco della giornata; vi è qualcosa che va decisamente al di là della scorretta distribuzione dei generi alimentari per pasto; oltre il prevalere della pigrizia e dell'apparente mancanza di volontà e di determinazione; oltre l'ereditarietà e la genetica. *“L'obesità molto spesso viene effettivamente considerata con un'una certa forma di pregiudizio e come un problema legato soltanto ad un discorso meramente nutrizionale, dimenticando invece che il vero punto nodale della questione è sostanzialmente di ordine psicologico. Quando guardiamo un obeso lo giudichiamo senza rendercene conto, negandogli il beneficio del dubbio: si tratta sempre di una persona che mangia senza autocontrollo e mai di un individuo che invece è sofferente a causa di una patologia che alla fine lo costringe a tale condizione, indipendentemente dalla sua volontà”*.

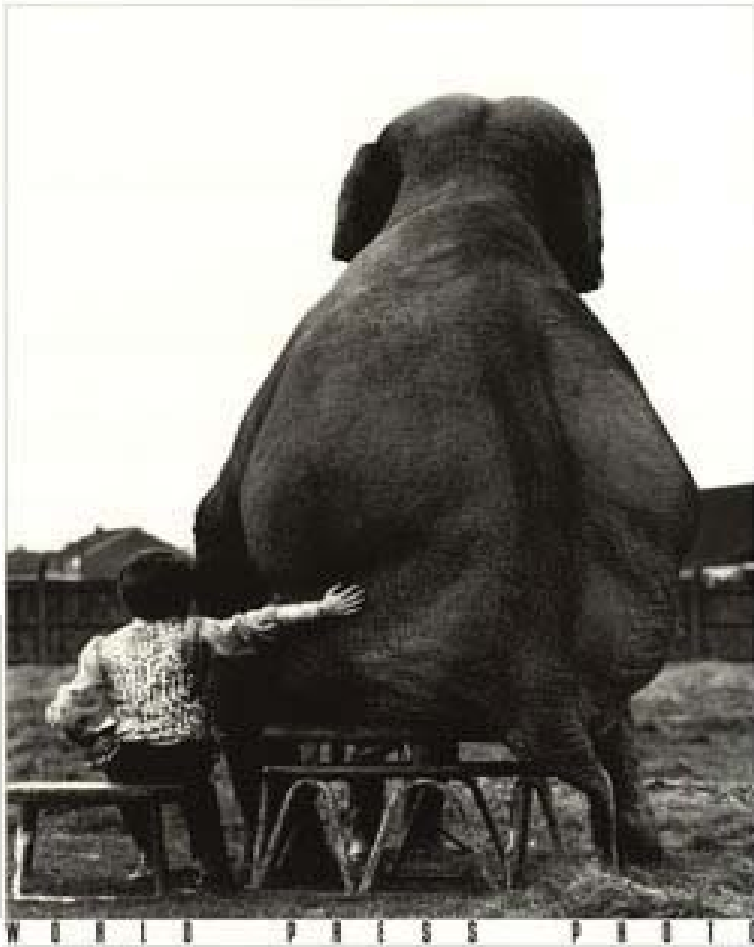
A ribadire un concetto fondamentale su cui non si insisterà mai abbastanza; a sottolineare un atteggiamento ahimè fin troppo comune nei confronti dei problemi legati al cibo è proprio lo psicologo Emanuel Mian, responsabile dell'Unità per i Disturbi Alimentari presso la Clinica Salus Alpe Adria di Udine, che porta avanti da anni una battaglia concreta sul campo sui fronti della cura, della ricerca, della sensibilizzazione al problema e di quell'informazione puntuale di cui ancora oggi si continua a sentire la mancanza, soprattutto fra gli adolescenti.

Dott. Mian, stiamo parlando di un problema, quello legato appunto al sovrappeso e all'obesità, rispetto al quale i dati nazionali parlano molto chiaramente tratteggiando una situazione decisamente preoccupante. L'America, in sostanza, sembra oggi molto più vicina a noi di quanto si pensi sotto questo profilo....

“Effettivamente l'America è un continente di obesi e di super obesi ma è comunque altrettanto vero che in Italia la situazione non è certo più rosea, anzi. Soltanto nel 2000 parlavamo infatti di un 33% di italiani in sovrappeso e di un 9% di obesità; numeri già aumentati e che nel corso di questi 9 anni sono cresciuti di un punto percentuale. Oggi, in media, i dati evidenziano infatti un sovrappeso che riguarda il 42% della popolazione maschile laddove l'obesità si traduce invece nel 10%. Le donne presentano livelli leggermente più bassi e sono relativamente più salve rispetto a questa problematica mentre il vero problema è rappresentato dai bambini di età compresa tra i 6 e i 9 anni. Il 34% degli stessi risulta infatti in sovrappeso. Per quanto riguarda invece il Friuli Venezia Giulia nello specifico, quest'ultimo interessa il 31% della popolazione tra i 18 e i 69 anni mentre l'obesità è pari al 9%. Dati leggermente sovrapponibili a quelli italiani e che comunque devono essere considerati con un atteggiamento prudenziale poiché sono relativi solo ed esclusivamente alle persone che si rivolgono ufficialmente presso un centro oppure un ospedale per poter risolvere appunto tale problematica”.

Ci sono delle caratteristiche di base che accomunano le persone che soffrono di questi disturbi?

“Le persone che presentano una sindrome da alimentazione incontrollata, quella che noi abbiamo più spesso in carico e che è caratterizzata da almeno due giorni di abbuffate a settimana per un minimo di 6 mesi, sono sicuramente molto ansiose e preoccupate; presentano una scarsa tolleranza verso le emozioni molto forti,



sono profondamente insoddisfatte di se stesse ed hanno quindi una bassa autostima; il carattere è impulsivo e la gestione dei propri stati d'animo risulta molto difficoltosa.”

Personalmente ho la sensazione che quello dell'obesità si concretizzi in un problema molto serio e al quale tuttavia, ancora oggi, non sono riservati la stessa attenzione e lo stesso trattamento informativo che invece esistono per l'anoressia in primis e poi anche per la bulimia. Esiste effettivamente una certa disparità in tal senso?

“Di anoressia si parla davvero molto e spesso addirittura a sproposito ma è comunque un disturbo decisamente più basso, in percentuale, rispetto a sovrappeso e obesità. Il discorso legato all' obesità nello specifico viene affrontato solo quando c'è il grande evento, la notizia; quando sotto i riflettori ci finiscono persone che rappresentano davvero dei casi-limite, e penso per esempio a quel famosissimo ragazzo messicano di 230 kg, mentre invece spesso non ci si rende conto che anche intorno a noi esistono persone in lotta quotidiana contro questi disturbi”.

Il problema, come già sottolineato più volte, viene sempre ricondotto ad una mera questione fisica, estetica e soprattutto di centimetri. C'è però un altro aspetto del discorso, oltre al lato psicologico, cui non si presta forse e da subito la dovuta attenzione; quello cioè legato alla salute della persona e dunque alle numerose e pesanti complicanze che tali problematiche inevitabilmente comportano ...

La qualità della vita risulta effettivamente molto compromessa nel momento in cui il cibo diventa sfogo, ossessione, quando il pensiero è ricorrente; compromessa tanto quanto la vita di una persona anoressica. Un obeso poi è potenzialmente candidato anche a sviluppare molteplici complicanze che vanno dalle frequenti crisi respiratorie, dovute ad insufficienza circolatoria, al diabete; rari, ma non improbabili, gli ictus attribuibili ad ipertensione e colesterolo alti; costante inoltre la sensazione di pesantezza alle gambe riconducibile all'eccessivo peso e il rischio di calcoli biliari, solo per citare alcune delle conseguenze che riguardano queste persone spesso proposte dai media come felici, amanti della vita e simpatiche mentre in realtà sono in continua lotta contro il proprio corpo e questo non può certamente non essere detto”.

“La qualità della vita risulta effettivamente molto compromessa nel momento in cui il cibo diventa sfogo, ossessione, quando il pensiero è ricorrente; compromessa tanto quanto la vita di una persona anoressica. Un obeso poi è potenzialmente candidato anche a sviluppare molteplici complicanze che vanno dalle frequenti crisi respiratorie, dovute ad insufficienza circolatoria, al diabete; rari, ma non improbabili, gli ictus attribuibili ad ipertensione e colesterolo alti; costante inoltre la sensazione di pesantezza alle gambe riconducibile all'eccessivo peso e il rischio di calcoli biliari, solo per citare alcune delle conseguenze che riguardano queste persone spesso proposte dai media come felici, amanti della vita e simpatiche mentre in realtà sono in continua lotta contro il proprio corpo e questo non può certamente non essere detto”.

Dott. Mian, a chiusura di questo interessante e significativo “focus” sui disturbi alimentari, cosa ritiene sia importante ricordare a chi sta leggendo questa intervista?

“Anzitutto è necessario ribadire che questi disturbi hanno una via d'uscita e quindi se ne può certamente guarire. Invito poi le persone a non allarmarsi nel momento in cui registrano un leggero sovrappeso e a non correre ai ripari facendo riferimento alle cosiddette diete fai da te che soprattutto in questa stagione impervervano sulle pagine dei giornali oppure ai facili consigli dispensati dagli amici. E' importante iniziare a seguire una dieta, ma non soltanto intesa come prospetto nutrizionale bensì soprattutto come adeguato e corretto stile di vita. Uno stile di vita che parta dal monitoraggio e dall' attenta analisi del modo in cui solitamente ci alimentiamo e di quanto spesso lo facciamo nell'arco della giornata”.