

WORLD OBESITY DAY

1

COS'È L'OBESITÀ

L'obesità è una malattia cronica e complessa, definita dall'OMS come "un accumulo di grasso corporeo anormale o eccessivo", tale da rappresentare un serio rischio per la salute.

Si diagnostica clinicamente quando l'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI) è uguale o superiore a 30 kg/m².

2

L'OBESITÀ È UNA MALATTIA

L'obesità è una malattia e deve essere trattata come tale. L'eziologia dell'obesità è molto più complessa di un semplice squilibrio tra apporto energetico e dispendio energetico; infatti, sono molti i fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare obesità, tra cui fattori endocrino-metabolici, genetici, comportamentali e psicologici, culturali ed economici, nutrizionali.

3

L'OBESITÀ È UN FATTORE DI RISCHIO

Vivere con l'obesità espone le persone a un rischio maggiore di sviluppare malattie cronico-degenerative (es. malattie cardio-vascolari, diabete, alcuni tipi di tumore).

6

L'OBESITÀ INFANTILE PUÒ E DEVE ESSERE PREVENITA E CURATA

I tassi di obesità infantile sono quasi raddoppiati ogni 10 anni. Può incidere profondamente sulla salute fisica, sul benessere sociale ed emotivo e sull'autostima dei bambini. È associata a scarsi risultati scolastici e a una minore qualità della vita. Spesso si protrae fino all'età adulta, quindi la prevenzione e il trattamento sono fondamentali per fermare l'aumento globale dell'obesità. Alimentazione, attività fisica e assistenza sanitaria svolgono tutti un ruolo.

4

LO STIGMA DEL PESO È PERICOLOSO

In molti paesi, le persone obese vengono regolarmente accusate della loro malattia. Lo stigma del peso suggerisce che l'obesità sia dovuta a un fallimento individuale e attribuisce alle persone obese la responsabilità di "rimediare". Può danneggiare il benessere mentale e fisico e impedire alle persone di cercare le cure mediche necessarie. Sebbene lo stigma possa variare in tutto il mondo, una cosa è chiara: subire discriminazioni a causa del peso non aiuta le persone ad adottare stili di vita più sani. Anzi, può renderlo più difficile.

5

COME PREVENIRE L'OBESITÀ?

La prevenzione dell'obesità come malattia cronica multifattoriale richiederebbe la rimozione dei fattori di rischio ambientali, sociali, economici, culturali e comportamentali, ma può iniziare da una particolare attenzione già rivolta alle persone ancora sovrappeso. È fondamentale correggere gli stili di vita scorretti. Il primo punto è seguire un'alimentazione equilibrata, in particolare è consigliata la dieta mediterranea, grazie al suo apporto di verdura, legumi e cereali integrali. Accanto a una corretta alimentazione è importante adottare un regolare esercizio fisico: una persona adulta dovrebbe dedicarsi con regolarità a un'attività fisica moderata, come la camminata veloce, il nuoto, la bicicletta.

7

COME TRATTARE L'OBESITÀ?

È di fondamentale importanza rivolgersi a personale sanitario esperto e ad un team multidisciplinare affinché ci possa essere una gestione del peso continua, intensiva e strutturata.