

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

Siete in sovrappeso? Niente paura, i chili di troppo non accorciano la vita

Il sovrappeso riduce la mortalità, l'obesità invece l'aumenta



Per lungo tempo si è detto che essere in sovrappeso fa male alla salute, e accorcia la vita. Ma parte di questa pensiero convinzione potrebbe oggi essere stata smentita. Essere moderatamente in sovrappeso potrebbe allungare la sopravvivenza.



Uno studio statunitense del National Center for Health Statistics, uno dei Centers for Disease Control and Prevention (CDC), pubblicato su *Journal of the American Medical Association (JAMA)* mette in discussione il rapporto automatico fra sovrappeso e malattia.

La ricerca ha lo scopo di dimostrare come il sovrappeso o la lieve obesità si possono associare ad una minore mortalità per tutte le cause. Mentre tutto il mondo scientifico condanna il grasso superfluo e i chili in più, la ricerca, condotta dall'epidemiologa Katherine Flegal va in controtendenza e spiega che avere qualche chilo in più può diminuire il rischio di morte prematura. Per arrivare a tale conclusione sono stati esaminati 97 studi con un campione totale di più di 2 milioni e 800 mila persone di tutto il mondo (Stati Uniti, Europa, Australia, Sud America e Oriente). La più grande e completa ricerca di come il peso, misurato con l'indice di massa corporea (BMI, rapporto tra peso e quadrato dell'altezza), influisca sulla longevità. Le persone sono state divise in tre categorie a seconda del peso: **sovrappeso** (BMI 25 - <30), **obesità** (BMI ≥ 30), **grado 1** l'obesità (BMI di 30 - <35), e **gradi 2 e 3** l'obesità (BMI ≥ 35) sono stati calcolati rispetto al peso normale (BMI di 18,5 <25).

I risultati dicono che è vero che l'obesità grave ed estrema aumentano anche di molto il rischio di morire prematuramente, **essere lievemente obesi o in sovrappeso lo diminuisce: nello specifico il rischio di mortalità per tutte le cause per le persone di obesità di grado 2 e 3 (con BMI maggiore di 35) aumentava del 29%**, mentre **diminuiva del 5%** per le persone di obesità di grado 1 (BMI compreso tra 30 e 35) e del 6% per le persone

sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 30). **La conclusione è che se è vero che l'obesità grave ed estrema aumentano anche di molto il rischio di morire prematuramente, essere lievemente obesi o in sovrappeso lo diminuisce.** *Non c'è che dire, il risultato non solo è sorprendente, ma sicuramente è gradito a tantissime persone che ogni giorno combattono, fra palestra e dieta, con quel chilo in più.*

Per spiegare questo apparente paradosso la ricercatrice avanza alcune ipotesi: «Possibili spiegazioni includono il fatto che i pazienti più corpulenti si presentano più tempestivamente dal medico e hanno quindi una maggiore probabilità di ricevere cure mediche ottimali. Vi sono poi anche effetti metabolici cardioprotettivi legati all'aumento di grasso corporeo e a maggiori riserve metaboliche». In sintesi le persone lievemente obese accedono in realtà a cure migliori, sia perché mostrano prima i sintomi delle malattie, sia perché sono sottoposti a screening per le malattie croniche come problemi cardiaci o diabete molto più spesso del resto della popolazione. Inoltre è possibile che una maggiore quantità di grasso corporeo abbia **effetti metabolici cardioprotettivi** e che in generale vi siano benefici collegati alle

maggiori riserve metaboliche a disposizione di chi ha dei chili in più. In alcuni casi, spiega-

no inoltre gli esperti, quando si hanno infezioni o ci si deve sottoporre a interventi chirurgici qualche chilo in più può essere utile. Un'altra spiegazione è che non sia tanto vero che essere magri ti fa ammalare più facilmente e accorci la vita, quanto che essere malati renda più magri: questa sottile differenza non è registrata da studi come quelli considerati nella revisione e ciò potrebbe falsare i risultati.

Alla luce del "paradosso dell'obesità" - si legge nell'editoriale di commento che Jama ha affidato a Steven Heymsfield e William Cefalu del Pennington biomedical research center di Baton Rouge, in Louisiana - «non si deve dare per scontato che tutti i pazienti classificati come sovrappeso o con obesità di grado 1 abbiano bisogno di una terapia per perdere peso. Misurare

l'indice di massa corporea è solo il primo passo verso una valutazione del rischio più completa che deve considerare anche altri parametri, come l'anamnesi familiare». **Inoltre, non è detto che quanto riportato nella ri-**

cerca sia del tutto in contraddizione con gli studi precedenti, ma potrebbero solo essere stati usati parametri diversi: le categorie di obesità e sovrappeso usate, si basano sui valori di indice di massa corporea stabiliti dall'Organizzazione mondiale della sanità, che tuttavia non sempre si adattano alla comune percezione di persona "normopeso" o "sovrappeso". In molti paesi, soprattutto in quelli in cui l'obesità grave è più diffusa, molte delle persone che secondo l'Oms presentano eccesso di grasso ponderale, in realtà sarebbero considerate di peso medio. Le tabelle OMS sull'obesità non si adattano a tutti i paesi e questo può ovviamente falsare le statistiche.

Infine, bisogna ricordare come il solo peso sia un valore sufficiente per comprendere il rischio di ogni paziente di sviluppare malattie e morire prematuramente. Le più recenti ricerche, infatti, dimostrano come non è solo il grasso a influire sul pericolo, ma anche quale tipo di grasso si sviluppa e dove: ad esempio, il grasso accumulato sull'addome, sembrerebbe incidere di più sul rischio. **«Tutto ciò sembrerebbe dimostrare che il collegamento tra grasso e longevità è tutto fuorché semplice.** Tuttavia, spiegano gli autori a conclusione dello studio, «la stima del rischio di mortalità associato al sovrappeso e all'obesità, può essere utile per tracciare delle indicazioni più precise su come trattare i diversi pazienti.

L'avvertimento che arriva dallo studio è quindi quello di non avere fretta di bollare i chili in più come un fardello di cui disfarsi: il sovrappeso e l'obesità lieve di per sé non solo non aumentano il rischio di mortalità, ma anzi hanno probabilmente un effetto protettivo.

Secondo gli autori è innanzitutto più probabile che le persone in sovrappeso ricevano cure mediche ottimali, rispetto a chi ha un peso normale, e quindi non viene considerato un soggetto a rischio per una serie di malattie. Ed allora cibo a volontà? E' la stessa ricercatrice, drssa Flegal, a rispondere ai dubbi sull'Independent di Londra, «Questi risultati non sono una licenza ad abbuffarsi di cibo. Qui parliamo di mortalità, non di salute. Non stiamo raccomandando alla gente di ingrassare. L'idea che se sei magro vivrai per sempre e se sei grasso vai incontro a morte certa non è corretta». Ed allora, se non raggiungiamo il nostro peso ideale, perseguiamo almeno il peso ragionevole e ricordiamoci dell'attività fisica: in sovrappeso, ma in forma, si può.

Giovanni Bisignani

