# Eccesso ponderale e obesità

# Il problema e la cura

Dott.ssa Laura Armeli
Internista

Dott.ssa Chiara Manila Galli
Endocrinologa 2° Certificat AIDAP in Obesity and Eating Disorders
Responsabile scientifico

CENTRO PER LA CURA DELL' OBESITA'
Il problema e la cura

POLIAMBULATORI
CONSORZIO IL SOLE

**Dott.ssa Chiara Manila Galli**
Endocrinologa

**Dott.ssa Laura Armeli Grigio**
Internista

**Sig. Andrea Peratello**
Fisioterapista

**Dott.ssa Ombretta Fornasiero**
Psicologa

# Il nostro team

# Eccesso ponderale e obesità: Qual è il problema? Quali sono le cure?

**Dott.ssa Laura Armeli Grigio**
**Internista**

# Sovrappeso e obesità continuano ad aumentare

**Sovrappeso** e **obesità** continuano ad aumentare e non senza fare danni perché con loro aumentano le **malattie** che ne sono la conseguenza:

- **diabete di tipo 2,**
- **ipertensione arteriosa**
- malattie **cardio-vascolari,**
- **disturbi del sonno e del respiro**
- alcune forme di **cancro** (cervice uterina, mammelle, prostata, colon, colecisti e rene
- **dislipidemia** (aumento trigliceridi e colesterolo)
- **Gravi problemi ortopedici** (anca, ginocchio)

## Sovrappeso e obesità nel mondo

| Paese/Continente | Sovrappeso | Obesi |
|---|---|---|
| Italia (2016) | 35,3% | 9,8% |
| Europa (2013) | 50,0% | 20,0% |
| USA | | 36,2% |
| Mondo (2014) | 25.9% | 8,2% |

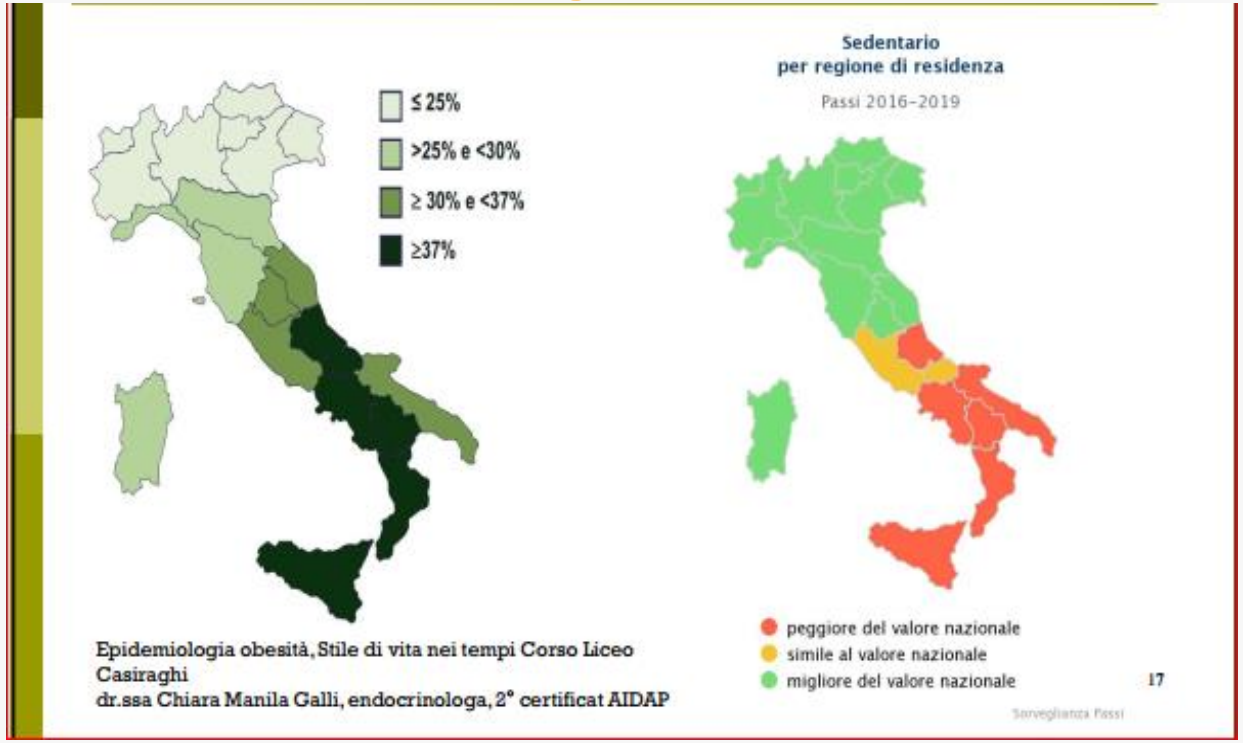
**Worldobesity.org*

# Sovrappeso, obesità sedentarietà

In Europa il **20%** degli abitanti è **obeso** e il **50%** in **sovrappeso**

In Italia il problema è tanto maggiore quanto più si è **sedentari**

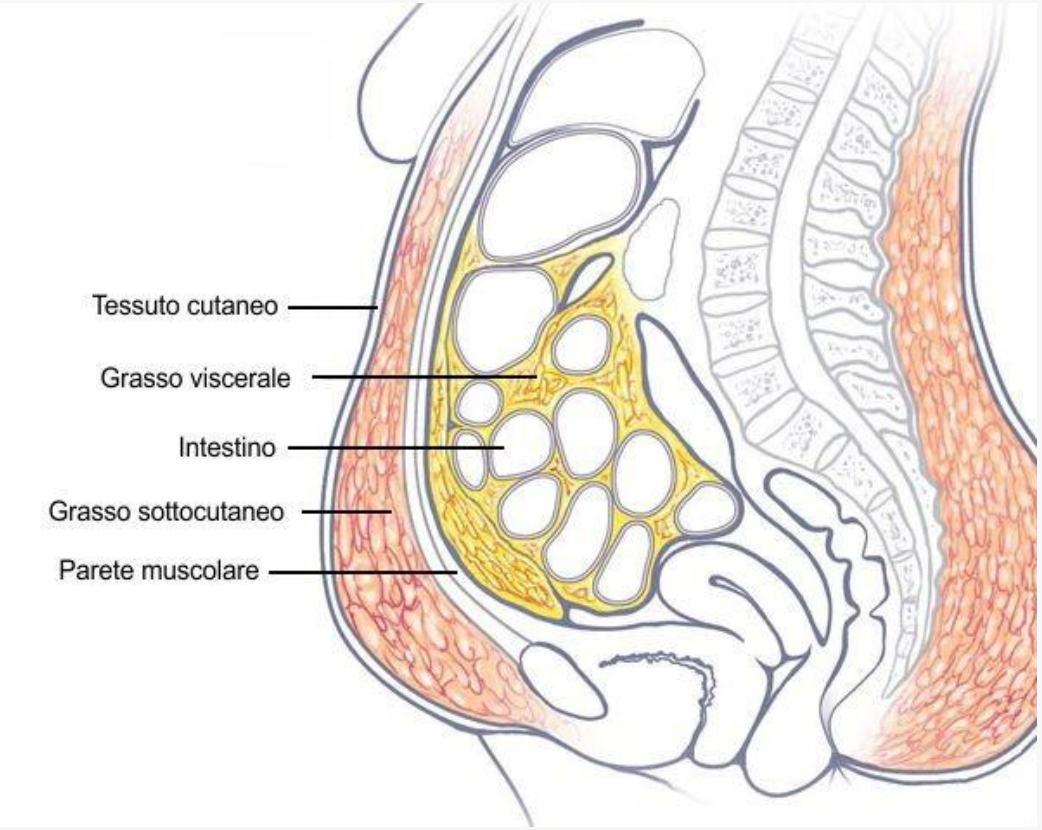
## Sovrappeso, obesità, sedentarietà Nelle diverse regioni italiane



# Che cosa sono sovrappeso e obesità?

L'obesità può essere definita come una **condizione d'accumulo anormale** o **eccessivo di grasso** nel tessuto adiposo tale che la **salute ne può essere danneggiata.**

E' il **grasso viscerale dannoso per la salute**, non quello sottocutaneo (es. glutei e cosce)!



# Non è un problema estetico

Non si tratta di un **problema estetico,** ma di un importante **problema medico e sociale.**

Possiamo avere **casi semplici,** come il modesto transitorio sovrappeso, che può essere trattato con la dieta e qualche consiglio per migliorare lo stile di vita e **casi cronici e difficili** che richiedono interventi più complessi.

# Quali sono le cause?

Le **cause** di questo aumento sono, oltre **all'ereditarietà:**

- l'eccessiva disponibilità di **cibo** (frigoriferi)
- lo **stile di vita** sedentario dovuto alla presenza di macchine (ascensori, scale mobili, elettrodomestici) che svolgono il lavoro che una volta svolgevamo con nostri muscoli
- lo **stress e l'ansia** che ci inducono a gratificarci con il cibo
- alcuni **farmaci...**

# .... Per esempio i seguenti farmaci

| Classe di farmaco | Farmaci associati con l'aumento di peso |
|---|---|
| Farmaci antidepressivi | Amitriptilina, CItalopram, Fluoxetina, Mirtazapina, Nortriptilina, Paroxetina, Sertralina |
| Farmaci per il diabete | Insulina, Sulfaniluree, Glitiazioni |
| Farmaci antiepilettici | Carbamazepina, Gabapentin, Pregabalin, Valproato |
| Farmaci antipertensivi | Atenololo, doxazosina, Metoprololo, Propranololo, Terazosina |
| Farmaci antipsicotici | Clozapina, Litio, Olanzapina, Quetiapina, Risperidone |
| Farmaci antistaminici | Difenidramina |
| Farmaci contraccettivi | Medrossiprogesterone acetato, vecchie combinazioni estro-progestiniche |
| Farmaci steroidei | Glucocorticoidi, Progestinici |

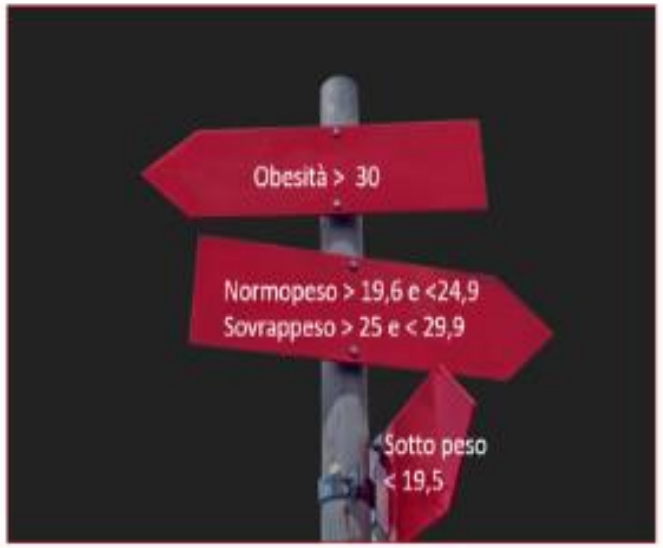
# Entità dell'eccesso di peso: IMC e...

L'entità dell'eccesso di peso e le sue conseguenze sulla salute vengono valutate con **due indici:**

**l'Indice di Massa Corporea** (IMC),che si ottiene dividendo il peso in Kg e l'altezza in metri al quadrato (Kg/m2) e che è normale fra **19,6 e 24,9**

Si parla di **sovrappeso** fra **25 e 29,9**; di **obesità** sopra **30**

**Sottopeso, normopeso, sovrappeso, obesità**



# ... misurazione della circonferenza vita

Il tessuto adiposo **localizzato nella regione addominale** è associato a un **più elevato rischio per la salute** di quello localizzato in regioni periferiche, come ad esempio l'area gluteo-femorale.

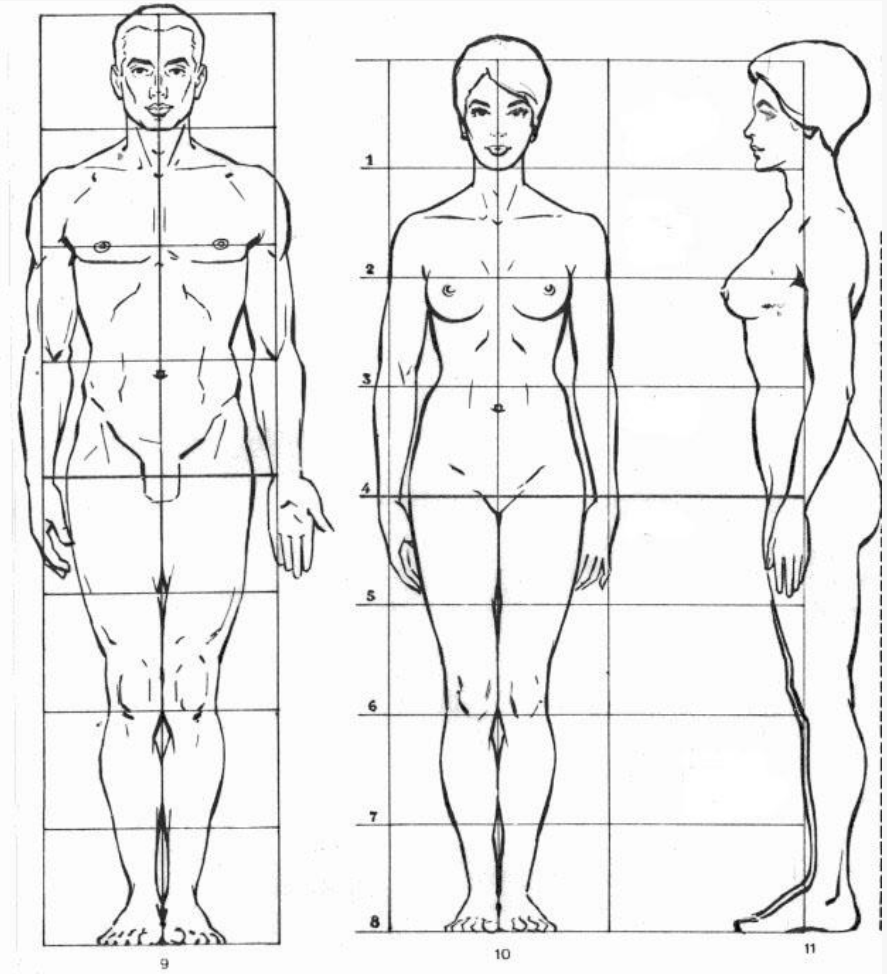
Un individuo ha **un'eccessiva quantità di grasso** addominale se la sua circonferenza vita è:

**>102 cm** negli uomini

**> 88 cm** nelle donne

La **circonferenza vita** va misurata nel punto più stretto del tronco, al di sopra del margine superiore della cresta iliaca.

Se non si riesce ad identificare, va misurata 2 cm al di sopra dell'ombelico, tenendo il centimetro perfettamente orizzontale e parallelo al pavimento.



# I trattamenti a disposizione

....sono diversi  a seconda dei casi

1. **Dieta e modificazione dello stile di vita** (in tutti i casi)
2. **Farmaci** (nei casi indicati)
3. **Ricoveri riabilitativi** (nei casi più gravi)
4. **Interventi chirurgici** (nei casi più gravi)

# L’indicazione ai diversi tipi di trattamento

**...dipende dal livello di gravità** dell’eccesso ponderale del singolo paziente

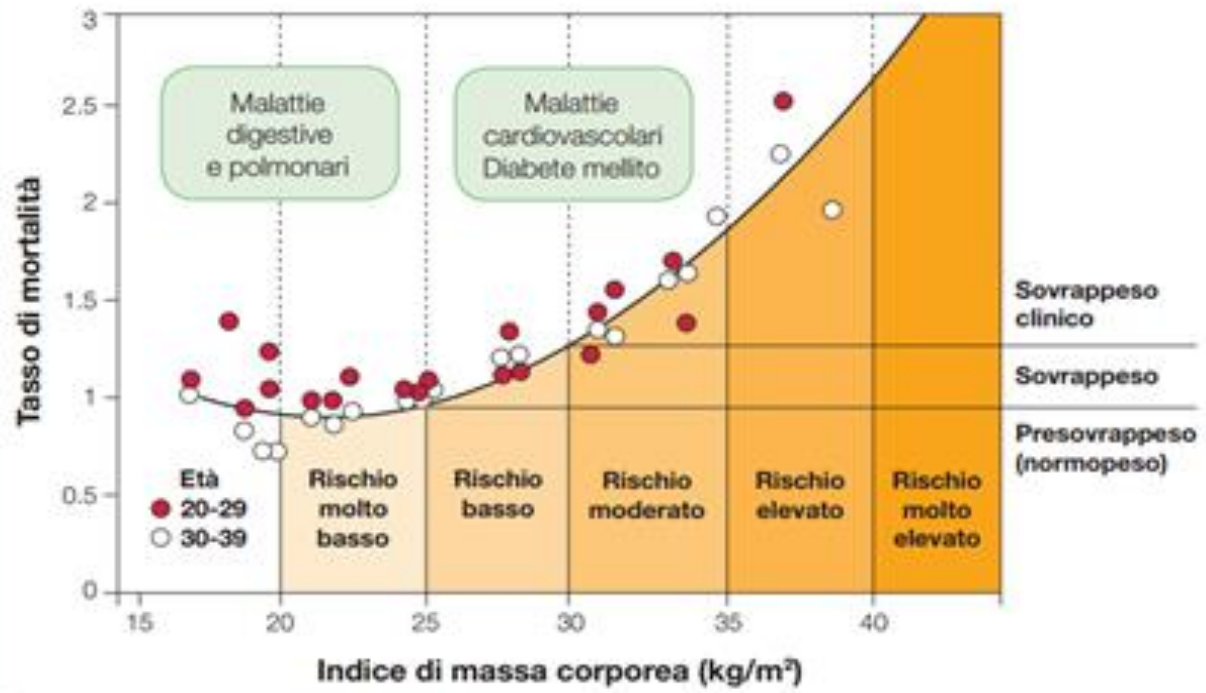



Figura 6. Relazione tra IMC e mortalità

*(Rif) l'Obesità: Cos'è? Come affrontarla?*
*L'obesità - Cos'è? Come affrontarla? - AIDAP*

# … E dalla presenza di malattie associate

Anche il trattamento cambia con l'aumentare dell'IMC e la presenza o meno **di malattie associate** (comorbilità)

LIVELLI DI TRATTAMENTO

| IMC | | | 25-26,9 | 27-29,9 | 30-34,9 | 35-39,9 | >40 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trattamento | | | | | | | |
| Modificazione dello stile di vita | | | + | + | + | + | + |
| Farmaci | | | | Con comorbilità (*) | + | + | + |
| Ricovero riabilitazione intensiva | | | | | Con comorbilità | + | + |
| Chirurgia | | | | | | Con comorbilità | + |

*(*) la valutazione è sempre dipendente dal paziente*

*(Rif) l'Obesità: Cos'è? Come affrontarla?*
*L'obesità - Cos'è? Come affrontarla? - AIDAP*

# Quanto bisogna dimagrire?

Il calo di peso va valutato nel singolo paziente.

In ogni caso bisogna sapere che anche una **diminuzione di peso** del **solo 5-15%** può dare miglioramenti importanti della salute.

Per la **steatoepatite** (fegato grasso, che prelude alla cirrosi epatica), occorrono cali di peso più importanti, **fino al 40%.**

Cali di peso più importanti possono essere necessari anche per i problemi ortopedici (artrosi dell'anca, del ginocchio).

**Calo di peso e complicazioni dell'obesità (**)**

| complicazione | | calo di peso (*) |
|---|---|---|
| ipertensione arteriosa | = o > | 5% |
| ipercolesterolemia | = o > | 5%, |
| ipertrigliceridemia | = o > | 5%, |
| prevenzione del diabete di tipo 2 | = o > | 5% |
| remissione del diabete tipo 2 | = o > | 15% |
| incidenza malattie cardiovascolari | = o > | 10%. |
| steatosi epatica non alcolica | = o > | 5%. |
| steatoepatite | = o > | 10-40% |
| artrosi | = o > | 5-10%, |
| asma | = o > | 7-8%, |
| apnee ostruttive | = o > | 7-11% |
| ovaio policistico fertilità irsutismi | = o > | 10% |
| bassi livelli di testosterone | = o > | 5-15%, |
| incontinenza urinaria da stress | = o > | 5-10% |
| reflusso gastroesofageo | = o > | 10% |

(*) in genere 5-15%

(**) corso avanzato sulla terapia cognitivo-comportamentale dell'obesità 30/9-1/10/2022

# GRAZIE

**Dott.ssa Chiara Manila Galli**

*Poliambulatorio Il Sole*
*Via XXV Aprile,24 20092 Cinisello Balsamo (MI)*
*Telefono: 02.611.11.16*
*Direttore sanitario  Dott. Flavio Doni*
*https://poliambulatorisole.it*

POLIAMBULATORI
CONSORZIO IL SOLE