

Farmaci anti-obesità, cosa succede se si interrompono? Si riprende il peso perso e peggiora la salute cardiaca

Il recupero totale del peso avverrebbe in media in 2 anni e più velocemente rispetto a quando succede seguendo i programmi dietetici tradizionali. Ma il rimedio c'è

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 gennaio 2026)



Uno studio internazionale [pubblicato oggi sul British Medical Journal \(BMJ\)](#) a firma dei ricercatori di Oxford ha esaminato le conseguenze sulla salute e il peso dell'**interruzione dell'assunzione dei farmaci anti-obesità**, gli agonisti del recettore del peptide-1 simile al glucagone (GLP-1), tra cui **semaglutide e tirzepatide**.

L'analisi è stata programmata anche in considerazione del fatto che diverse stime concludono che circa la metà delle persone affette da obesità **interrompe** l'assunzione dei farmaci GLP-1 **entro 12 mesi**.

Lo studio

Per la revisione il gruppo di scienziati ha selezionato **37 studi** pubblicati fino a febbraio 2025, che hanno coinvolto **9.341 partecipanti** (a livello internazionale).

Gli effetti su peso e salute dei farmaci anti-obesità sono stati **confrontati con diversi interventi di perdita di peso non farmacologici** (programmi di gestione comportamentale del peso) o placebo.

Gli studi sono stati progettati in modo diverso, ma i ricercatori hanno valutato gli ambiti disomogenei con opportuni strumenti statistici.

Per i partecipanti la **durata media** del trattamento per la perdita di peso è stata di **39 settimane** (circa 9 mesi), con un controllo successivo in media a 32 settimane (7 mesi).

I risultati

I risultati hanno evidenziato per i partecipanti trattati con i farmaci per la perdita di peso **un recupero medio del peso di 0,4 kg ogni mese** dopo l'interruzione del trattamento e le stime matematiche fatte in previsione hanno stabilito che sarebbero **tornati al livello pre-farmaci entro 1,7 anni**.

In particolare, è stato constatato che **il recupero mensile del peso era più rapido** dopo l'assunzione di farmaci per la perdita di peso **rispetto ai programmi comportamentali** di gestione del peso (0,4 kg al mese contro 0,3 kg al mese), indipendentemente dalla perdita iniziale.

Sono stati misurati anche tutti i **marcatori di rischio cardiometabolico** come l'emoglobina glicata (HbA1c), il glucosio a digiuno, il colesterolo totale, i trigliceridi e la pressione arteriosa. Anche in questo caso c'è stato un **peggioramento** e le previsioni hanno stimato che i soggetti sarebbero tornati ai **livelli pre-trattamento entro 1,4 anni** dall'interruzione dei farmaci.

«Queste prove mettono **in guardia contro l'uso a breve termine di farmaci per il controllo del peso**, sottolineano la necessità di ulteriori ricerche su **strategie convenienti** per il controllo del peso a lungo termine e rafforzano l'importanza della prevenzione primaria», hanno commentato i ricercatori.

Cosa succede al corpo (e alla mente)

«Con questo tipo di farmaci si aiuta il paziente a **disattivare "l'antenato sopravvissuto alla carestia"** che c'è in noi, che ci fa **desiderare cibi ad alta densità calorica** e fissa il nostro assetto metabolico nella modalità "risparmiatore". Non cambia semplicemente il modo di metabolizzare il cibo, ma **cambia il modo di pensare al cibo** e di saziarsi con il cibo», osserva **Stefano Erzegovesi**, Nutrizionista e Psichiatra.

Molti pazienti hanno descritto la sensazione provata con i farmaci come un «**food noise**» (un pensiero dominante sul cibo) che a un certo punto si spegne.

Alcune persone [intervistate dalla BBC](#) proprio dopo aver deciso di **smettere** con le iniezioni hanno raccontato: «è stato come se si riaccendesse un interruttore e all'istante ti ritrovassi **nuovamente a pensare al cibo** e a desiderarlo».

Si torna a mangiare come prima

Al di là delle singole esperienze, è del tutto plausibile, quindi, che **un'interruzione del farmaco riporti fame e abitudini al punto di partenza**, con tutte le conseguenze del caso (la ripresa del peso descritta nello studio esaminato sopra): «Se viene meno la spinta che fa desiderare il cibo in maniera diversa, **si torna più o meno a mangiare come prima**», conferma l'esperto e può

succedere che il **classico effetto yo-yo** sia ancora più evidente: «Se smetti il farmaco e non hai abitudini "ben allenate" sullo stile di vita da seguire, il modo di mangiare torna ad essere meno controllato», aggiunge Erzegovesi e capita spesso, dato che molti utilizzatori **non hanno seguito le indicazioni** di un medico nemmeno all'inizio, visto che questi farmaci vengono presi anche online senza prescrizioni mediche.

Farmaci per sempre?

«A questo punto - continua - possiamo considerare l'**obesità** da una prospettiva diversa: la possiamo considerare come **le altre malattie croniche**, ad esempio l'ipertensione o il colesterolo alto e in cui, in moltissimi casi, **le persone assumono i farmaci per tutta la vita**. Ad oggi, però, non è una linea guida ufficiale perché i GLP-1 agonisti sono farmaci relativamente **giovani come dati di sicurezza** a lungo termine nell'obesità (circa 10 anni), ma in futuro potrebbero essere approvati per l'uso sul lunghissimo periodo, esattamente come un antipertensivo o una statina che vengono assunti per decine di anni».

L'alternativa sostenibile

La valutazione dell'efficacia sul lungo periodo deve comunque tenere conto del dato attuale che, come anticipato, vede la metà delle persone che si affidano all'uso di agonisti del recettore del **GLP-1 interromperne l'assunzione entro i primi 12 mesi**. Le ragioni includono **costi elevati, effetti collaterali e la scomodità delle iniezioni**.

Come aiutare allora chi smette a non riprendere i chili persi? «Innanzitutto, bisogna **decolpevolizzare chi soffre di obesità** e bisogna che i medici la smettano, quando si tratta di obesità, di inneggiare alla forza di volontà: l'obesità comporta delle spinte biologiche antiche e potenti e diventa semplicistico, oltre che offensivo e inefficace, liquidare una persona sofferente dicendole "mangi troppo? Sforzati di mangiare di meno"».

«Bisogna poi pensare di **usare il farmaco per un tempo sufficientemente lungo (almeno due anni)**, in modo da **creare il "terreno biologico" più propizio per cambiare stile di vita** sul lungo periodo - spiega l'esperto -. Una persona in terapia con GLP-1 agonisti sarà più facilitata a pensare meno al cibo e a desiderare cibi più semplici, più sani e meno densi di calorie: un **momento ideale per un programma psicoeducazionale** ben strutturato, in cui aiutarla a cambiare abitudini alimentari (ad esempio più verdure e più proteine vegetali come i legumi) e di vita (importantissima, ad esempio, è l'attività fisica, che deve essere sia aerobica sia di forza).

Il momento per dare la svolta

«Per questo, dal mio punto di vista, l'uso dei GLP-1 agonisti può dare il meglio di sé all'interno di un **percorso di terapia multidisciplinare medico, nutrizionale e psicologico**. All'interno di un

percorso così strutturato sarà il medico a dare linee-guida precise sullo stile di vita da seguire e, allo stesso tempo, dare **indicazioni su eventuali riduzioni di dosaggio, che non siano mai brusche**, e tenere monitorato il paziente per anni».

«Il cambio di prospettiva, che mi auguro per tutti i pazienti, può passare da "mi metto a dieta per un tot di tempo" al "ho cambiato vita, e non solo come modo di mangiare". Il palato, guidato dall'antenato che c'è in noi, sarà sempre portato a cercare cibi più densi e più saporiti, ma l'abitudine è una forza potentissima: se la costruiamo con pazienza e con l'aiuto di persone esperte, nel tempo può cambiare anche ciò che sembra immutabile».

Leggi anche

[**Tutto sui farmaci anti-obesità: a chi servono davvero? Quanto peso fanno perdere? E quali sono gli effetti collaterali?**](#)

[**Farmaci anti-obesità, la svolta dell'Oms: gli agonisti del GLP-1 raccomandati come terapia**](#)

[**La «memoria del grasso corporeo»: ecco perché si riprende peso così facilmente dopo averlo perso**](#)