

Obesità: “Misura il girovita e scopri il tuo rischio cardiometabolico”

Al via la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, promossa dalla Fondazione Italiana per il Cuore, con il patrocinio del Ministero della Salute e il sostegno di 18 tra le più autorevoli Società scientifiche e Associazioni di pazienti

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 31 gennaio 2025)



Un metro da sarta: è questo il simbolo della campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, un piccolo oggetto che sarebbe meglio tenere sul comodino, piuttosto che nella scatola del taglio e cucito. La quantità di grasso addominale viscerale, ovvero quello che si accumula attorno al girovita, è un indicatore predittivo della possibilità di sviluppare patologie cardiometaboliche. Ma non tutti lo sanno. Così, per aumentare la consapevolezza sul tema tra la popolazione, la Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC), con il patrocinio del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna nazionale “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”, la prima che aiuta a ridisegnare la prevenzione delle patologie cardiometaboliche causate dall’obesità e sovrappeso. Non si tratta di una semplice campagna educativa (www.peruncuoresano.it), ma di un progetto ambizioso che offre strumenti pratici che verranno promossi e divulgati attraverso i canali web e social che si protrarrà nel corso dell’anno, passando dalla Giornata Mondiale dell’Obesità di marzo, fino alla Giornata Mondiale del Cuore di settembre.

La diagnosi dell’obesità

L’obesità non è un problema di natura estetica, ma è una vera e propria malattia cronica ed evolutiva, tanto che, di recente, è stata anche inserita tra le patologie del Piano Nazionale della Cronicità. Il parametro più utilizzato per diagnosticarla è l’Indice di Massa Corporea (IMC o BMI= Body Mass Index), che viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l’altezza in metri al quadrato. Secondo questa classificazione, un IMC tra 25 e 30 indica sovrappeso, mentre un valore superiore a 30 definisce l’obesità. Contemporaneamente, è sempre più condivisa nella comunità scientifica l’opinione che questa misurazione da sola non sia sufficiente per ottenere una corretta diagnosi: la raccomandazione è quella di associare alla misurazione del IMC almeno un’altra misurazione antropometrica, in modo particolare quella della circonferenza vita, che è oggi considerata l’indicatore più preciso dei rischi associati all’obesità. Allora, ecco che entra in gioco il metro da sarta, il simbolo della Campagna “Per un cuore sano, conta ogni centimetro”. Come

usarlo? “Posizionarsi in piedi, togliendo abiti o cinture che comprimono il girovita, per poi avvolgere il metro all’altezza dell’ombelico, tra l’ultima costa toracica e il bordo superiore della cresta iliaca. Infine, prendere nota dei centimetri senza stringere eccessivamente il metro, per poi fare il test utile ad ottenere il livello di rischio cardiometabolico”, consigliano i promotori della Campagna. E per chi non dovesse avere a disposizione un metro da sarta, può utilizzare “anche una vecchia cintura - assicura Paolo Magni, professore presso l’Università degli Studi di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FIPC -. Dovremmo indossarla di tanto e in tanto e controllare che il foro utilizzato sia sempre lo stesso o, meglio ancora scoprire di aver perso qualche centimetro di tessuto adiposo attorno al giro vita. Ogni centimetro in meno è un pezzo di salute guadagnato”, aggiunge il professore.

Il grasso che fa male

Ma passiamo ai miti da sfatare: il grasso corporeo non è solo una riserva di energia. “In condizioni di obesità, l’accumulo di tessuto adiposo nell’addome (il cosiddetto grasso addominale viscerale) non solo ne comporta un aumento quantitativo, ma si associa ad alterazioni della secrezione di adipochine e di molecole proinfiammatorie e protrombotiche, causando infiammazione cronica di basso grado. Tutto ciò influisce negativamente sugli organi vitali, riducendone la funzionalità e aumentando il rischio di sviluppare malattie croniche. L’accumulo di questo grasso con alterazioni funzionali in sede addominale viscerale è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di patologie gravi come quelle cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2, le patologie epatiche associate al metabolismo e l’insufficienza renale cronica, alcune forme di cancro e patologie polmonari. Alla base di questo rischio di malattia - spiega il professore Magni - vi è il fatto che il grasso addominale viscerale altera il metabolismo glucidico, promuovendo resistenza all’insulina, e lipidico, con un profilo metabolico che aumenta il rischio di aterosclerosi e di disfunzione endoteliale nelle arterie. Per questi motivi, la valutazione della entità del tessuto adiposo addominale viscerale con la misurazione della circonferenza vita è molto utile e importante”.

Le differenze di genere

In Italia i dati aggiornati al 2023 ci dicono che l’obesità degli adulti, tra i 35 e i 74 anni, riguarda il 23% degli uomini e il 25% delle donne. Ma non è solo la percentuale, leggermente più alta tra le signore, a dover mettere in guardia il gentil sesso: “Nelle donne, fino alla menopausa, gli estrogeni svolgono un ruolo protettivo, limitando l’accumulo di grasso viscerale. Tuttavia, con la menopausa e il calo di questi ormoni, il grasso tende a spostarsi verso l’addome, aumentando il rischio di problemi cardiometabolici. Per gli uomini, invece - continua Cecilia Politi, Responsabile Medicina di Genere di FADOI (Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti) - il discorso è diverso: già a partire dalla mezza età, il calo del testosterone favorisce l’accumulo di grasso nella zona addominale. È proprio questa distribuzione centralizzata, legata agli ormoni androgeni, che li

rende più predisposti a sviluppare grasso viscerale. Questo spiega perché sia fondamentale comprendere come il nostro corpo cambia ed adottare strategie preventive rivolte agli uomini e alle donne”.

Le malattie correlate all'obesità

Il grasso corporeo in eccesso influisce negativamente sulla salute generale e riduce l'aspettativa di vita, rappresentando una delle principali sfide sanitarie globali. Le malattie cardio-cerebrovascolari sono sempre la prima causa di mortalità e disabilità in Italia, responsabili di circa il 31% di tutti i decessi. Anche in questo caso sono le donne ad avere la peggio: il 56% dei decessi tra il genere femminile contro il 44% tra il genere maschile. Il 41% degli italiani tra i 18 e 69 anni ha almeno tre fattori di rischio tra: ipertensione arteriosa, dislipidemia, diabete mellito di tipo 2, sovrappeso e obesità e stili di vita non salutari. Purtroppo, un dato allarmante riguarda in modo particolare obesità e sovrappeso dato che nel mondo l'obesità degli adulti è più che raddoppiata dal 1990, mentre quella degli adolescenti è quadruplicata. Nella popolazione pediatrica i dati del 2024 riportano che quasi il 20% dei bambini è in sovrappeso e quasi il 10 % è obeso (incluso un 2,6 % con obesità grave).

La strategia per combattere l'obesità

L'obesità è, dunque, una malattia complessa e multifattoriale e la sua gestione richiede un approccio multidimensionale. Il primo passo è certamente rappresentato dalla prevenzione attraverso la modificazione degli stili di vita. “Tuttavia, quando questa prima strategia risulta insufficiente, o non del tutto efficace, è possibile ricorrere, mantenendo comunque sempre stili di vita salutari, anche alla terapia farmacologica e, in casi selezionati, alla chirurgia bariatrica - spiega Emanuela Folco, Presidente FIPC -. Ridurre anche di pochi centimetri la circonferenza vita, con l'obiettivo di avvicinarsi e raggiungere il valore soglia consigliato, non è una questione estetica ma una scelta di salute e rappresenta un'importante strategia di prevenzione delle malattie cardiometaboliche. Possiamo fare tutto ciò grazie anche alla collaborazione con le più importanti realtà scientifiche e istituzionali che ci sostengono nel fornire alla popolazione strumenti e informazioni utili per far comprendere l'importanza dei comportamenti di prevenzione finalizzati al raggiungimento del benessere psico-fisico e della qualità di vita”.

Il sostegno delle Istituzioni

I lavori di presentazione della campagna si sono aperti con il messaggio di saluto del Ministro della Salute Orazio Schillaci: “Questo evento è dedicato ad una delle principali sfide sanitarie del nostro tempo. Contrastare l'obesità significa agire su uno dei principali fattori di rischio per molte malattie croniche, incluse quelle cardiometaboliche. La prevenzione è l'alleata più efficace in questa battaglia, e il Ministero della Salute è costantemente impegnato a promuovere iniziative

per diffondere l'importanza di stili di vita sani. Una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare, ad esempio, non sono soltanto raccomandazioni, ma strumenti concreti che possono fare la differenza nella vita di milioni di persone. È importante informare e sensibilizzare i cittadini sulla riduzione dei rischi correlati all'obesità e migliorare lo stato di salute, favorendo la collaborazione tra istituzioni, associazioni e operatori del settore. E proprio in questa direzione va la campagna che si presenta oggi e che trova pieno sostegno del Ministero della Salute. Ringrazio la Fondazione Italiana per il Cuore per il prezioso contributo e auguro a tutti buon lavoro". Significative le parole di Maria Rosaria Campitiello, Capo Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute: "Il nostro impegno, come Ministero, è rivolto all'adozione di politiche preventive che considerino i molteplici fattori alla base delle scelte alimentari e dello stile di vita, includendo aspetti socioculturali, ambientali ed emotivi. Lo scopo è orientare le persone verso scelte alimentari più sane e a stili di vita attivi, con l'aiuto fondamentale di iniziative di sensibilizzazione e azioni semplici e quotidiane".

La prevenzione è un gioco di squadra

L'iniziativa è sostenuta dal contributo non condizionante di Novo Nordisk, GVM Care & Research, Zentiva e Daiichi Sankyo, e si avvale del sostegno di ben 18 società scientifiche e associazioni di pazienti, oltre al patrocinio del Ministero della Salute. Questa sinergia tra Istituzioni, mondo scientifico e comunità garantisce un approccio multidisciplinare, capace di incidere nel concreto sulla salute pubblica. "C'è molto lavoro da fare per contrastare l'aumento dell'obesità, partendo dallo stigma che ancora affligge la persona obesa. L'obesità è una malattia e come tale va trattata, sia in termini di prevenzione che di cura. L'azienda che rappresento - commenta Alfredo Galletti, Corporate Vice President & General Manager Novo Nordisk Italia - è da sempre accanto alle persone affette da malattie croniche e, quindi, anche accanto a coloro che soffrono di obesità. Il nostro impegno non è volto solo ad offrire una risposta farmacologica, ma vogliamo impegnarci per sostenere ogni anello della catena, dalla prevenzione, alla diagnosi, fino ai trattamenti. Il punto di partenza di questo percorso è proprio la sensibilizzazione della popolazione, attraverso Campagne come "Per un cuore sano, conta ogni centimetro", conclude

La Campagna combatte anche le fake news, ecco le più comuni:

- L'obesità è solo questione di mancanza di volontà. Falso. L'obesità è una malattia complessa, influenzata da molteplici fattori, genetici, ambientali e socioeconomici ecc. Richiede un approccio multidisciplinare
- La pasta fa ingrassare. Falso. I cereali (es. pasta, pane e riso) sono una fonte preziosa di carboidrati complessi, essenziali per l'energia del corpo. In una dieta equilibrata, il 50-60% delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati, preferendo quelli integrali.
- L'ananas brucia i grassi. Falso. L'ananas contiene bromelina, una sostanza che aiuta a digerire le

proteine, ma non ha alcun effetto sui grassi.

- Tutti i grassi sono dannosi. Falso. I grassi sani (es. quelli dell'olio d'oliva, frutta secca e pesce) proteggono il cuore. I grassi saturi e dei cibi processati, possono aumentare il rischio cardiovascolare.
- Fare addominali elimina la pancetta. Falso. Gli addominali rafforzano i muscoli e migliorano la postura, ma non eliminano il grasso localizzato. È necessaria una combinazione di dieta e attività fisica generale.
- Le intolleranze causano sovrappeso. Falso. Non c'è connessione tra intolleranze alimentari e obesità. Le intolleranze possono causare disturbi, ma non sono responsabili dell'accumulo di grasso corporeo.
- Per dimagrire basta saltare i pasti. Falso. Saltare i pasti rallenta il metabolismo e ostacola il dimagrimento. Una dieta equilibrata e regolare è fondamentale per perdere peso in modo sano.

Infine ecco i cinque comportamenti salutari che gli esperti invitano ad osservare:

- **Segui una dieta sana ed equilibrata:** mangiare in modo sano è fondamentale per prevenire malattie cardiovascolari, epatiche e renali, oltre a ridurre il grasso viscerale. Affidarsi a professionisti per piani alimentari personalizzati è essenziale, evitando diete fai da te.
- **Pratica attività fisica regolare:** fare almeno 150 minuti di esercizio moderato o 75 minuti di attività intensa a settimana aiuta a mantenere il peso e a contrastare il grasso viscerale. Segui programmi di allenamento personalizzati per evitare danni alla salute.
- **Gestisci lo stress:** lo stress cronico aumenta il cortisolo, favorendo l'accumulo di grasso addominale e il rischio di malattie. Ridurre lo stress aiuta a proteggere il cuore e la salute generale.
- **Smetti di fumare:** il fumo non solo danneggia la salute, ma contribuisce anche all'accumulo di grasso viscerale e a un metabolismo rallentato. Eliminare il fumo migliora il profilo metabolico e riduce i rischi per la salute.
- **Segui le indicazioni mediche:** aderire a stili di vita salutari, ai controlli medici e alle terapie prescritte è indispensabile per prevenire il peggioramento di condizioni mediche e mantenere i risultati raggiunti.