

Sovrappeso e obesità influiscono sul dolore cronico? di Paolo Grossi e Alessia Violini

Studi recenti indicano che l'obesità, considerata una malattia cronica, oltre ad essere associata a diverse comorbidità, è in grado di modificare addirittura la percezione del dolore e peggiorare quindi condizioni dolorose preesistenti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 maggio 2025)



Ho 52 anni e sono fortemente in sovrappeso. Soffro da molto tempo di mal di schiena, è vero che i chili di troppo possono peggiorare il dolore?

Rispondono **Paolo Grossi**, consultant Anestesia rianimazione e terapia del dolore, ASST Centro Ortopedico Traumatologico Pini Cto e professore all'Università degli Studi di Milano, e **Alessia Violini**, direttore di Struttura complessa di area vasta Cure palliative e hospice, Asl 1 Liguria ([VAI AL FORUM](#))

Il sovrappeso e l'obesità con il tempo possono provocare **cambiamenti della struttura corporea dovuti all'aumento del carico**, spesso di difficile trattamento. Studi recenti suggeriscono che l'obesità può alterare la percezione del [dolore](#) e le condizioni dolorose già esistenti. Il dolore cronico correlato all'obesità comprende il dolore muscoloscheletrico, il mal di testa, il dolore addominale, il dolore pelvico e il dolore neuropatico. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), **quasi il 40% degli adulti soffre di sovrappeso e il 13% di obesità**. La prevalenza dell'obesità, considerata una malattia cronica, è aumentata in tutto il mondo negli ultimi 50 anni, raggiungendo livelli pandemici.

Dieci milioni di italiani

Sia il sovrappeso che l'obesità sono noti fattori di rischio per numerose malattie croniche, che sono tra le principali cause di comorbidità e mortalità nelle società occidentali, tra cui [diabete](#),

condizioni cardiovascolari e tumori. Allo stesso modo, **il dolore cronico colpisce in media il 20% della popolazione adulta generale** e questa cifra è destinata ad aumentare ulteriormente con l'invecchiamento demografico e l'aumento della longevità in molti Paesi. Dal rapporto Censis condotto in Italia, emerge che il numero di cittadini che soffre di dolore cronico è ben superiore a quello percepito: **sono quasi 10 milioni gli italiani che soffrono di dolore moderato-severo.**

La percezione del dolore

La causa principale è prevalentemente individuata nell'ambito del **dolore muscoloscheletrico (39% alla schiena, 13% al ginocchio, 11% alle gambe, 8% ai piedi)**. Il sovrappeso non fa che aumentare la prevalenza e l'intensità del dolore in queste sedi, indipendentemente dal sesso e dall'età. A livello internazionale si stima che circa **2 miliardi di adulti siano in sovrappeso o obesi**. Studi recenti indicano che l'obesità, considerata attualmente una malattia cronica, oltre ad essere associata a diverse comorbidità, è in grado di **modificare la percezione del dolore** e peggiorare quindi condizioni dolorose preesistenti.

Indice di massa corporea

Oggi si ritiene che l'obesità e il dolore creino **una relazione multifattoriale**.

Una metanalisi pubblicata nel 2024 ha invece misurato la relazione tra sovrappeso e obesità, classificando i soggetti in base al *body mass index* (Bmi, [indice di massa corporea](#)) come raccomandato dall'Oms, e l'intensità del dolore autopercepita negli adulti, valutata da scale *self-report*, prendendo in analisi più di duemila studi. I risultati suggeriscono che **gli adulti con obesità (Bmi $\geq 30,0$) di I-II-III grado hanno maggiori probabilità di segnalare intensità di dolore elevata rispetto agli individui di peso normale (Bmi 18,5-24,9).**

Trattamento dell'obesità

I soggetti con obesità moderata e grave, ma non quelli in sovrappeso, hanno riportato intensità di dolore maggiore rispetto agli individui con peso normale. **L'associazione positiva tra intensità del dolore e Bmi incoraggerà il trattamento dell'obesità come intervento complementare da includere nell'approccio interdisciplinare per la gestione del dolore.** Risulta quindi importante incoraggiare il trattamento dell'obesità come componente importante nella prevenzione e nella gestione del dolore cronico.