Il sovrappeso e l'obesità, sono l'aumento di peso dovuto all' accumulo di grasso sottocutaneo. Rappresentano una vera e propria malattia cronica multifattoriale che ha radici anche nell'età dello sviluppo, per poi continuare nell'adulto. Si tratta di un eccesso di peso in relazione all'altezza, misurato da una formula con un valore numerico, il B.M.I. (Indice di Massa Corporea) come stabilito dall'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità). Questo tipo di calcolo, fa capire se si è nel range della normalità, nel sovrappeso, nell'obesità lieve, moderata o grave. Bisogna intervenire al più presto possibile, già sui bambini! con una corretta alimentazione, instradarli ad attività sportive ed evitare le lunghe soste con giochi elettronici, PC e quant'altro, per evitare almeno una miopia precoce. Il Ministero sta inserendo questo tipo di educazione coinvolgendo gli scolari e i loro genitori. E' importante uno stile di vita sano! cioè alimentazione equilibrata, movimento, abbandonare le cattive abitudini. In questo modo evitiamo ai nostri figli e a noi adulti, ripercussioni di tipo psicologico, sociale e sanitarie e quelle che sfociano in malattie che non guariranno più, ma dovranno restare sempre sotto controllo. Vedi le malattie metaboliche, il diabete mellito con le sue gravi complicazioni, la pressione alta, le malattie di cuore fino all'infarto, quelle renali, quelle circolatorie legate a tutti gli organi, tumori, malattie articolari da sovraccarico, alterazioni del ciclo mestruale fino all'infertilità, senza dimenticare l'anoressia e la bulimia, di origine psichiatrica. Questi gravi rischi vanno prevenuti e il “fai da te” è sconsigliato. Bisogna rivolgersi al proprio medico di famiglia/pediatra o agli specialisti. Ognuno è un caso a sé e quando servono le terapie, ci sono e sono molto valide.

BIBLIOGRAFIA:

O.M.S. Linee guida SIEDP. Doctor 33 (Marzo 2023) Giornata mondiale dell'Obesità 04/03/ 2023. Dr. Cozzi, presidente AME (Assoc. Medici endocrinologi).

SNLG dell'ISS in collaborazione con la SIO, la SICOB, l'ADI, la SIGE, l'IRCCS di Milano.