

IN FORMA

DIMAGRIRE PER SALVARE IL CUORE

Il sovrappeso è il primo allarme da cogliere, perché l'obesità vera e propria è una malattia, che si cura grazie a un'équipe di specialisti

di **Mauro Miserendino**

Un italiano su due pesa troppo e ha dieci volte più possibilità di sviluppare il diabete. L'obesità è una vera e propria malattia, ma non è curata da uno specialista ad hoc. Per vincerla occorre un'équipe che comprende psicologo, psichiatra, endocrinologo, **diabetologo**, pneumologo, **nutrizionista**, il chirurgo nei casi più gravi.

Per prima cosa occorre calcolare l'indice di massa corporea (Bmi). È lo strumento più idoneo per dirci, con buona approssimazione, qual è il nostro livello di rischio obesità. Per calcolarlo, si divide il peso corporeo in chilogrammi per il quadrato dell'altezza della persona espresso in metri. Un uomo alto 1,75 metri per 70 chilogrammi di peso ha un indice di massa corporea di 22, che rientra nella normalità; se lo stesso individuo pesasse 150 chilogrammi avrebbe un Bmi di 48, che lo collocherebbe tra i candidati all'intervento chirurgico.

CORRERE AI RIPARI. All'Ospedale Fatebenefratelli Sacra Famiglia di Erba (Como), accanto ai centri di aiuto coordinati dalla dottoressa Erika Zocca, è attivo un gruppo di incontro tra pazienti



obesi e pazienti operati. Ed è nato un ente non lucrativo, Goodbye obesità, che supporta le iniziative a favore di persone in sovrappeso.

Il chirurgo **Marco Antonio Zappa**, vicepresidente della Società italiana di chirurgia dell'obesità (Sicob), è un po' il "terminale" del team di Erba. «All'obesità si associano patologie come diabete, artropatia da carico, dolori alle giunture delle gambe che a loro volta rendono difficile salire le scale, patologie cardio-circolatorie, pressione alta», precisa lo specialista. «Persino la sindrome delle apnee notturne, quella dei "russatori", dipende dai chili di troppo: il peso dell'addome determina compressione del torace e la fame d'aria tipica dei pazienti obesi. E causa pure il reflusso gastroesofageo, i classici dolori al torace dopo aver mangiato». Insomma, meglio un po' di leggerezza che si conquista giorno dopo giorno grazie a uno stile di vita sano. Significa praticare con regolarità un'attività fisica e alimentarsi con intelligenza. ●

Per approfondimenti

vi invitiamo a leggere *BenEssere* di marzo.



A SOLO
2,90
EURO

IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile *BenEssere*. **La salute con l'anima**, a solo 2,90 euro **132 pagine** di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti.

IN QUESTO NUMERO



L'AMORE RINASCE GRAZIE A INTERNET

Per le coppie in crisi ormai l'aiuto può arrivare dai nuovi mezzi digitali, grazie agli esperti che dispensano consigli e regolari sedute psicologiche on line, con il vantaggio, tra l'altro, di non perdere troppo tempo negli spostamenti.

Per abbonarsi

contatta il servizio clienti, telefona allo 02/48.02.75.75 oppure manda un'e-mail abbonamenti@stpauls.it