officinamalattierare@dossetti.it



DOTT. GALLIENO MARRI

Direttivo Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita FIMMG – Metis

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITÀ FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Il fenomeno soprappeso/obesità in Italia ha raggiunto dimensioni tali da assumere le caratteristiche di problema di salute pubblica con inevitabili ricadute in ambito economico e sociale.
L'obesità è riconosciuta come fattore di rischio di malattie cardiovascolari, di ictus, di diabete mellito, di alcuni tipi di tumore (endometriale, colon-rettale, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa), di malattie della colecisti, di osteoartriti, di malattie respiratorie (sindrome delle apnee notturne).
Affrontare l'obesità significa riconoscerla come malattia, identificare e correggere gli errori comportamentali da cui deriva, impostare una sostenibile terapia alimentare, implementare l'attività motoria.
E' necessario che il MMG riesca a motivare il cittadino facendo capire i vantaggi della perdita intenzionale di peso quali una riduzione dei rischi per la salute, il migliore controllo pressorio, dell'assetto lipidico e glicemico, il miglioramento dello stato di forma fisica, gli effetti positivi sull'umore, sull'autostima e sulla vita sociale.
La restrizione calorica utile per il dimagrimento deve essere compresa tra 500 e 1000 kcal/die (con perdita di peso tra 500 ed 1000 grammi per settimana) e bilanciata (il 30% grassi, il 15% proteine, il 55% carboidrati); una dieta di 1500 Kcal/die ♀ e di 1800 Kcal/die ♂ fa perdere peso alla maggior parte dei pazienti. Così come è necessario motivare il cittadino a un controllo dello stile di vita alimentare, è indispensabile motivarlo a svolgere attività motoria quotidiana con consumo di 300 kcal/die con una pratica iniziale di 150-250 minuti a settimana con incremento successivo oltre i 250 minuti a settimana.
In conclusione, i cittadini in sovrappeso/obesità devono essere informati che per la salute è necessario il raggiungimento del peso ottimale, che non esistono diete, farmaci e metodiche che miracolosamente fanno dimagrire e rimanere magri, che l'obiettivo è raggiungibile solo con una corretta dieta associata a una costante attività fisica e che i MMG e Strutture Sanitarie possono aiutarli nel loro percorso verso il traguardo fissato.

Associazione culturale ONLUS "Giuseppe Dossetti: i Valori - Sviluppo e Tutela dei Diritti"
Via Giulio Salvadori 14/16, 00135 Roma
Tel. +39 06 3389120 - +39 348 8118752 - Fax +39 06 30603259 - www.dossetti.it - segreteria@dossetti.it

Giovani ed Alimentazione: Let's Move!

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Gallieno Marri

CAMERA DEI DEPUTATI - 26 e 27 maggio 2010,
Palazzo Marini - Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158 - Roma

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità, fenomeno mondiale

L'obesità è come un di virus, che si diffonde attraverso il "contagio sociale" tra le persone

L'ambiente sociale in cui viviamo facilita l'obesità perché gli stili di vita si trasmettono e il rischio di diventare obesi aumenta in relazione alle persone con cui si sta a contatto

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

La dieta cosiddetta di tipo "occidentale" è alla base del dilagante fenomeno dell'obesità con il consequenziale significativo aumento di diabete mellito e di patologie cardiovascolari.

«La combinazione di diabete e obesità ("diabesità") è la più grande epidemia che il mondo abbia mai dovuto affrontare.

Ciò che l'HIV/AIDS è stato negli ultimi vent'anni del XX secolo, il diabete e l'obesità – con le loro conseguenze – lo saranno certamente nelle prime due decadi del XXI secolo. »

Paul Zimmet, direttore dell'International Diabetes Institute di Melbourne, Australia

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità come fattore di rischio di:

- malattie cardiovascolari
- ictus
- diabete mellito
- alcuni tipi di tumore (endometriale, colon-rettale, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa),
- malattie della colecisti
- osteoartriti

Fonte: Ministero della Salute

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA



Giovani adulti con un Indice di Massa Corporea (IMC) ≥35 hanno una riduzione nell'aspettativa di vita fino a 10 anni.

Gli obesi nell'età adulta hanno nella terza età un rischio maggiore di ospedalizzazione

Nelle malattie coronariche, il rischio di morte per gli obesi è del 43% più alto rispetto ai normopeso

Circa 400 persone ogni 100.000 abitanti ogni anno muoiono per obesità

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Progetto S.A.F.E.

S	Stile di vita
A	Alimentazione
F	Farmaco
E	Esercizio fisico

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Progetto S.A.F.E.

Questionario on line

793 MMG

80% ♂ - 20%♀

Distribuzione territoriale uniforme

80% >1000 assistiti

>1.000.000 cittadini

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Sovrappeso e Obesità

Il 72% dei medici ha il 30% degli assistiti in soprappeso

Il 75% dei medici ha tra il 5% e il 10% degli assistiti obesi

Il 10% dei medici ha il 20% degli assistiti obesi

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e Rischi per la Salute

Il 45% ritiene i pazienti consapevoli dei rischi collegati all'obesità

Il 46% ritiene i pazienti non consapevoli dei rischi collegati all'obesità

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e intervento medico

Intervento con un programma di riduzione del peso effettuato da:

11% dei MMG sul 100% degli obesi

37% dei MMG sul <10% degli obesi

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e aspettative del medico

Obiettivo raggiungibile

Per il 51% è la perdita stabilizzata del 5-10% del peso iniziale in 6 mesi

Per il 55% il maggior calo ponderale si ha dopo 3 mesi

Per l'8% è raggiungibile in 12 mesi

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e aspettative del medico

Obiettivo raggiungibile

Per il 49% dei MMG è possibile per <5%

Per il 49% per massimo il 25%

Per il 67% il risultato non si stabilizza

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e trattamento terapeutico

L'85% dei MMG propongono come intervento terapeutico l'associazione di dieta ed esercizio fisico

Sono ritenuti inidonei la dieta, l'esercizio fisico e il farmaco se somministrati singolarmente

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Affrontare l'obesità significa:

- riconoscerla come malattia
- identificare e correggere gli errori comportamentali da cui deriva
- impostare una sostenibile terapia alimentare
- implementare l'attività motoria
- identificare e trattare i pazienti che possono beneficiare di terapia farmacologica e/o trattamento di chirurgia bariatrica

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

MMG e motivazione del paziente

Vantaggi della perdita intenzionale di peso

Riduzione dei rischi per la salute

Migliore controllo pressorio, dell'assetto lipidico e glicemico

Miglioramento dello stato di forma fisica

Effetti positivi sull'umore, sulla autostima e sulla vita sociale

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Soggetti con indicazione alla perdita di peso

Pazienti in sovrappeso con IMC ≥25 kg/m^2 e <30 kg/m^2 con una o più alterazioni croniche di salute associate all'eccesso di peso

Pazienti con circonferenza vita >102 cm negli uomini o >88 cm nelle donne

Obesi con IMC ≥30 kg/m^2

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

MMG e Terapia dietetica

Restrizione calorica compresa tra 500 e 1000 kcal/die con perdita di peso tra 500 ed 1000 grammi per settimana

Bilanciata (il 30% grassi, il 15% proteine, il 55% carboidrati)

Dieta di 1500 Kcal/die ♀ e di 1800 Kcal/die ♂ fa perdere peso alla maggior parte dei pazienti

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

MMG e Attività Motoria

Gli obiettivi:

- Motivazione del paziente a svolgere attività motoria quotidiana
- Consumo di 300 kcal/die tramite attività motoria strutturata
- Pratica dell'attività motoria per 150-250 minuti a settimana con incremento successivo oltre i 250 minuti a settimana

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Livello di attività fisica

Sedentario	nessuna attività motoria e/o < 5.000 passi/die
Poco attivo	lavoro seduto senza possibilità di movimento, con poca/nessuna attività motoria pesante e/o tra 5.000 e 7.499 passi/die
Attivo	lavoro in piedi o seduto con necessità di movimento, ridotta attività motoria pesante e/0 tra 7.500 e 9.999 passi/die
Molto attivo	lavoro pesante, molta attività motoria d'intensità elevata e/o >10.000 passi/die

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Esempi di consigli da dare:

• salire le scale, evitando ove possibile l'ascensore
• non utilizzare la macchina per piccoli spostamenti come fare piccoli acquisti, andare alla posta o in qualche ufficio pubblico
• muoversi il più possibile anche in casa *(non utilizzare il telecomando del televisore e non chiedere di essere serviti)*
• trovarsi degli hobby che includano attività motoria *(giardinaggio)*
• parcheggiare la macchina sempre più distante dal luogo di lavoro o da casa;
• fare spesso passeggiate *(nel parco con il cane o per vedere monumenti o musei).*

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Obesità e la realtà commerciale

L'obesità è un problema non solo sanitario, ma anche sociale a carattere mondiale, per cui non poteva non stimolare gli interessi economici più vari

Nasce la così detta **Diet Industry**, termine con cui negli USA vengono indicate tutte le iniziative commerciali che propongono sistemi per perdere peso, indipendentemente dal rapporto costo-beneficio per il consumatore

SANA ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA: STRUMENTI DI PREVENZIONE E CURA

Conclusioni

I cittadini in sovrappeso/obesità devono essere informati che:

- per la salute è necessario il raggiungimento del peso ottimale
- non esistono diete, farmaci e metodiche che miracolosamente fanno dimagrire e rimanere magri
- l'obiettivo è raggiungibile *solo con una corretta dieta associata a una costante attività fisica*
- i MMG e Strutture Sanitarie possono aiutarli nel loro percorso verso il traguardo fissato