

Unità 5: Dieta in particolari condizioni patologiche



OBESITÀ E SINDROME METABOLICA

Lezione

01



Le patologie da malnutrizione sono causate da una nutrizione non adeguata sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.

L'educazione alimentare assume un ruolo preventivo molto importante, mentre la dietoterapia è di competenza medico-specialistica.

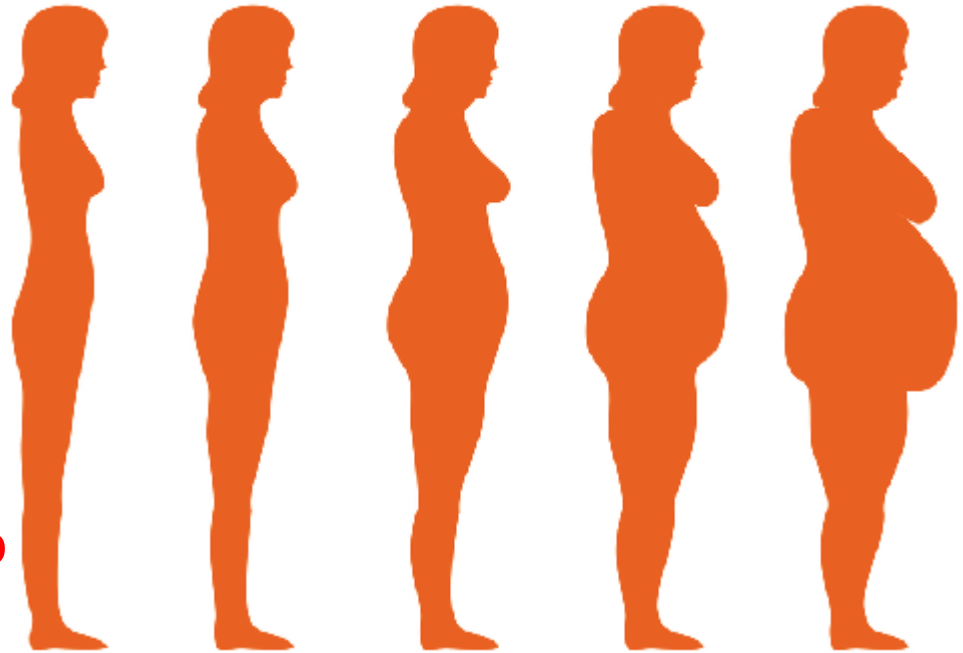
Obesità

- Le **cause dell'obesità** sono diverse, e nascono dalla combinazione di numerosi elementi fra i quali la predisposizione genetica, fattori di tipo psicologico, disturbi metabolici, situazioni ambientali.
- Nei Paesi ricchi l'obesità si deve collegare ad una eccessiva introduzione calorica (zuccheri, grassi, alcol) ed a uno stile di vita sempre più sedentario



Obesità

- L'**obesità** è una condizione patologica caratterizzata da un enorme accumulo di grasso nell'organismo.
- Il soggetto **obeso** viene definito tale quando supera del 20% il proprio peso ideale, mentre si parla genericamente di **sovrappeso** per valori inferiori (compresi di solito tra il 10-20%).



Obesità

- In base all'**indice di massa corporea (IMC)** o **Body Mass Index (BMI)**, che si calcola dal rapporto fra il peso corporeo (in kg) e la statura (in m²), il soggetto si definisce:
 - in **sovrappeso**, per valori compresi tra **25** e **29,9**;
 - **obeso**, per valori superiori a **30**.



Obesità

CLASSIFICAZIONE DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ SECONDO L'IMC

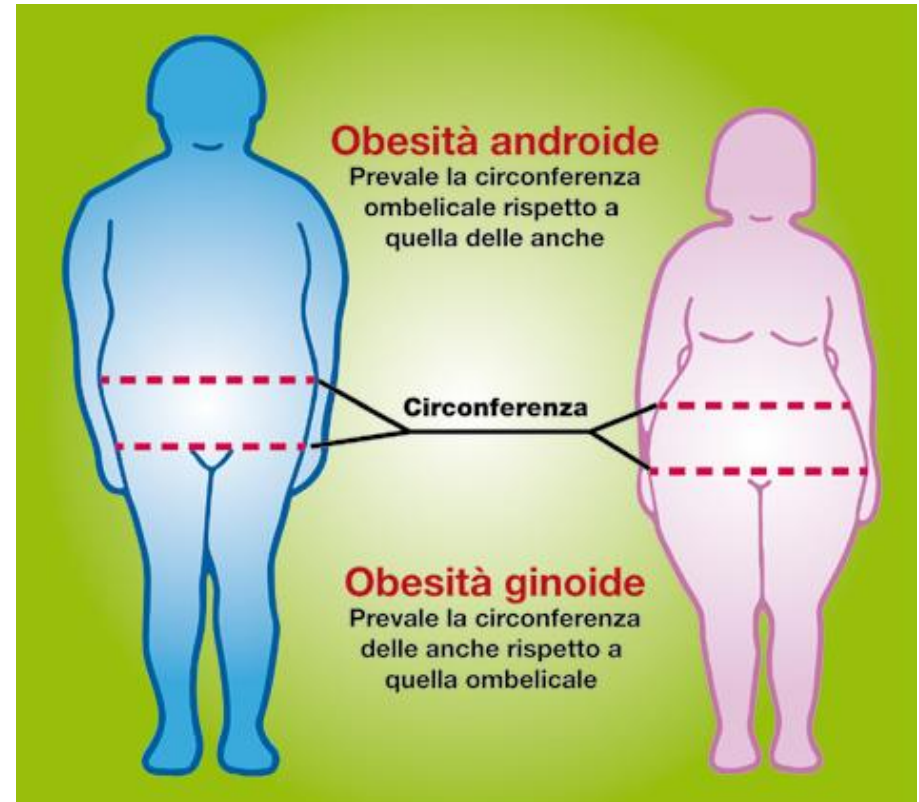
	Classe di obesità	IMC (kg/m ²)
Sottopeso	-	< 18,5
	-	18,5-24,9
Sovrappeso	-	25,0-29,9
Obesità moderata	I	30,0-34,9
Obesità severa	II	35,0-39,9
Obesità morbigena	III	> 40
	Alto rischio	Circonferenza addominale
Obesità viscerale	Uomini	> 102 cm
	Donne	> 88 cm



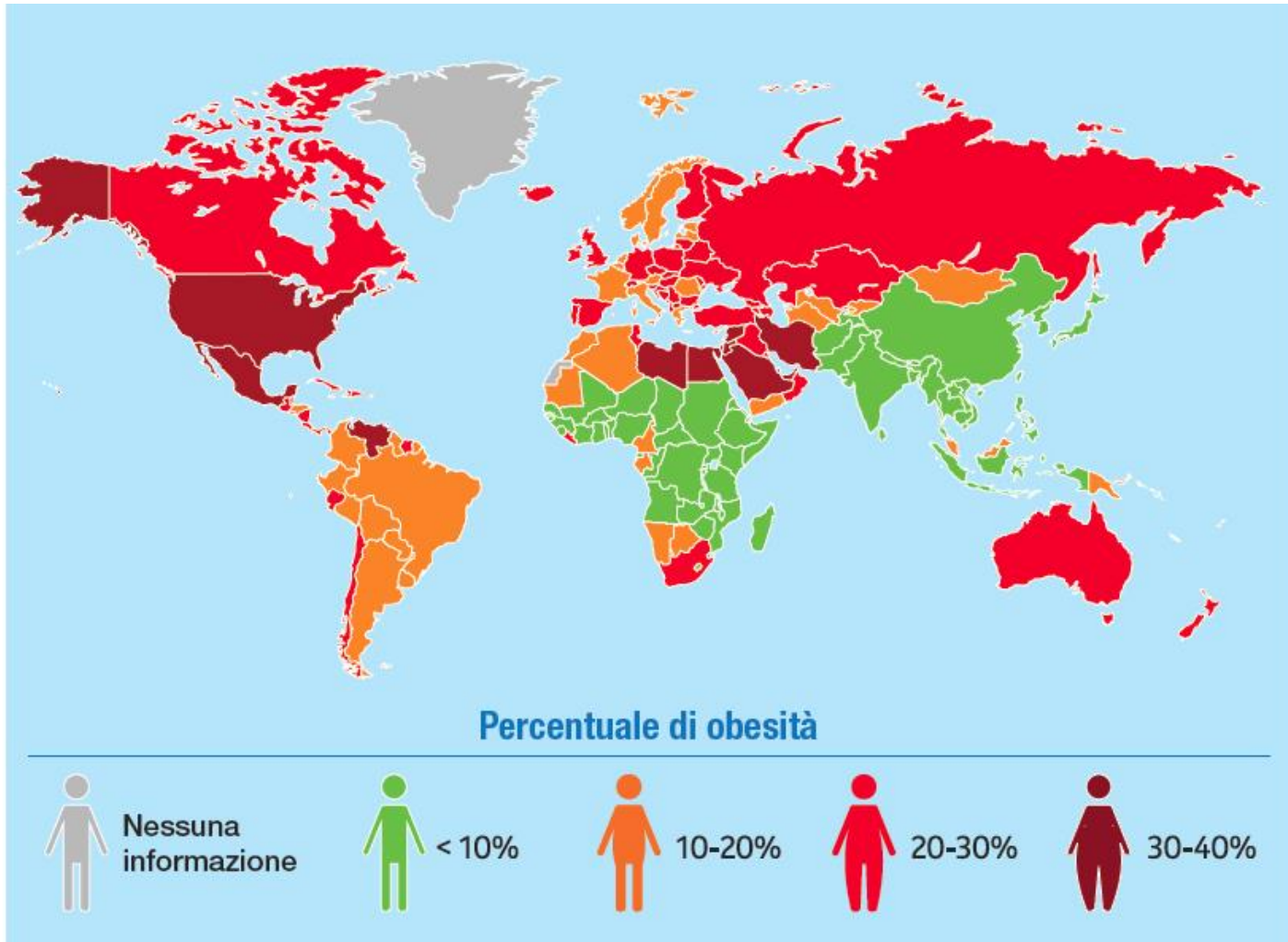
La **circonferenza addominale** maggiore di 102 cm nell'uomo e di 88 cm nella donna costituisce elemento di alto rischio nell'obesità viscerale.

Obesità

- L'**obesità di tipo androide** (che predilige gli uomini) si caratterizza per il grasso localizzato prevalentemente in sede addominale e viscerale;
- L'**obesità di tipo ginoide** (che predilige le donne) si caratterizza per il grasso localizzato per lo più a livello delle cosce e dei glutei.



Mappa dei livelli di obesità nel mondo



L'ipertensione è strettamente correlata all'aumento del peso. Nel lungo termine si possono manifestare ipertrofia ventricolare, insufficienza cardiaca e infarto.

Il grasso che comprime il torace può dare problemi alla respirazione. Si possono manifestare affanno, apnee, fino ad insufficienza respiratoria.

Circa l'80% degli adulti a cui viene diagnosticato il diabete è obeso. Perdere qualche chilo aiuta ad abbassare il livello di glicemia.

I tessuti adiposi che comprimono i vasi sanguigni causano un'insufficienza circolatoria che negli arti inferiori si manifesta con le vene varicose.

Sono stati rilevati molti casi di infertilità maschile e femminile nelle persone in forte sovrappeso, il che fa supporre una relazione tra obesità e incapacità di riproduzione.



L'eccesso di lipidi nel sangue è causa di aterosclerosi. Se la compromissione riguarda le arterie coronariche il rischio è quello di infarto.

Per gli obesi il rischio di soffrire di calcoli alla cistifellea è di 3-4 volte superiore rispetto alla popolazione in generale.

Lo scheletro viene sollecitato in maniera sproporzionata rispetto all'eccesso di peso, che provoca un precoce logoramento delle ossa e delle articolazioni (mal di schiena e artrosi del ginocchio).

Gli uomini obesi hanno il 33% di probabilità di sviluppare il cancro del colon, del retto e della prostata. Per le donne la percentuale sale a 50% e riguarda i tumori dell'utero, dell'ovaio e del seno.

Obesità

Indicazioni dietetiche

- Limitare le calorie ma non scendere al di sotto delle 1200 kcal/giornaliere;
- ridurre la quota di lipidi e zuccheri semplici;
- aumentare il consumo di fibra e privilegiare cibi a basso valore calorico;
- suddividere la razione alimentare in tre pasti alimentari e non mangiare fuori pasto;
- non bere alcolici o limitarli fortemente;
- attenersi scrupolosamente alle indicazioni del dietologo e consultarlo in caso di variazione della dieta.



Obesità



Riduzione dell'apporto di grassi e proteine di origine animale
panna, formaggi grassi, salame, mortadella

Limitazione degli zuccheri a rapido assorbimento
dolciumi, bevande, gelati, caramelle

Aumento delle fibre alimentari
verdura, frutta, legumi e minestrone

Aumento dell'apporto di cereali (specialmente se integrali)
pane integrale, pasta, corn flakes, biscotti integrali

Obesità

ALIMENTAZIONE NELL'OBESITÀ

(la dieta deve essere personalizzata: a basso apporto calorico, nel rispetto dei gusti e desideri del soggetto)

Limitare il consumo di:

- grassi da condimento, evitando i sistemi di cottura nei grassi (es. frittura) e togliere il grasso visibile alla carne;
- formaggi;
- patate, piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave;
- frutta zuccherina (fichi, cachi, uva, banane), amidacea (castagne) e oleosa (olive, noci, mandorle);
- dolci, gelati, biscotti, caramelle;
- bevande zuccherate e gassate;
- sale da cucina;
- bevande alcoliche.

Preferire il consumo di:

- cereali e derivati integrali, ortaggi e frutta (preferendo quella di stagione);
- latte scremato, yogurt magro, ricotta;
- carni magre, carni bianche, selvaggina;
- pesce fresco o surgelato (alla griglia, al forno o bollito);
- condimenti non grassi: aceto, aromi, spezie, succo di limone, ecc.;
- succhi di frutta al naturale;
- acqua in abbondanza;
- solo frutta e verdura per eventuali spuntini fuori pasto.



Sindrome metabolica

- La **sindrome metabolica** o **sindrome X** si definisce tale quando un soggetto in **sovrappeso** od **obeso** presenta altri due dei seguenti disordini:
- **elevata glicemia a digiuno** (glucosio nel sangue >110 mg/dl);
- **ipertensione arteriosa** (pressione sistolica ≥ 130 mmHg e diastolica ≥ 85 mmHg)
- **ridotto colesterolo HDL** (colesterolo “buono” < 40 mg/dl uomo o 50 mg/ dl donna);
- **ipertrigliceridemia** (trigliceridi >150 mg/dl).

