

## Obesità: “oggi contrario di longevità ?!”

L'obesità è una malattia complessa dovuta a fattori genetici, ambientali e individuali con conseguente alterazione del bilancio energetico ed accumulo eccessivo di tessuto adiposo nell'organismo. Essa costituisce un serio fattore di rischio per mortalità per le patologie ad essa frequentemente associate come il diabete e l'ipertensione arteriosa.

In Italia e nei Paesi industrializzati l'aumento del benessere ha reso disponibile un'abbondanza di cibo tale che ha aumentato i rischi legati a eccessiva alimentazione. In questi Paesi, l'alimentazione si è arricchita di elementi di origine animale e di cibi ad elevata densità energetica divenendo così squilibrata per eccesso di zuccheri. Le modificazioni delle abitudini alimentari della nostra tradizione contadina hanno determinato un aumento dell'incidenza di malattie cronico-degenerative, molte delle quali correlate anche all'obesità.

Il sovrappeso e l'obesità rappresentano la conseguenza di un'alterazione tra l'apporto calorico rispetto al dispendio energetico. È rarissima nelle popolazioni primitive, ma la sua incidenza aumenta rapidamente nelle fasi di modernizzazione. In realtà il concetto di obesità non è stato sempre associato a quello di condizione morbosa. Testimonianze del Paleolitico come la Venere di Grimaldi,



esprimono, in una piccola scultura di donna con grande addome e mammelle prosperose, il simbolo della fertilità con importanti significati divinatori. Il primo a vedere nell'obesità un fattore negativo nei confronti della salute umana è stata Ippocrate. Egli afferma che "la morte improvvisa è più comune nelle persone grasse che non nelle magre". Secondo gli esperti le persone obese rischiano il diabete, l'infarto, l'ictus, i tumori e danno una riduzione nell'aspettativa di vita fino a dieci anni. Un aumento della longevità è invece data da vari fattori come una corretta alimentazione e un'intensa attività fisica. L'obesità oggi affligge sempre più l'età adolescenziale: occorre intervenire tempestivamente al fine di avviare dei processi di consapevolezza per favorire e promuovere nei giovani uno stile di vita sano. Compito fondamentale è dato alla famiglia e alla scuola che con il loro intervento

educativo devono attuare  
costantemente una campagna  
preventiva capace di arginare questa  
piaga che si può definire una “vera  
malattia sociale”.

**VALENTINO OLIMPIA III D**  
**LESJA BERSHADSKA III G**