

ALIMENTAZIONE COME FARMACO**PANDEMIA DA SOVRAPPESO: IN ITALIA COLPITA UNA PERSONA SU DIECI**di **Antonluca Matarazzo***

Lobesità rappresenta il 5° fattore più importante di rischio per mortalità globale. Le stime rivelano che sono obesi o sovrappeso il 50% degli adulti e il 30% degli adolescenti del pianeta. Solo negli ultimi 40 anni i bambini obesi nel mondo sono aumentati di oltre 10 volte il numero originario: da 11 milioni sono passati a 124 milioni, l'impressione è di assistere, inermi, a quella che Fondazione Valter Longo definisce una vera e propria pandemia da sovrappeso. Questi dati accendono i riflettori su una situazione allarmante: a livello mondiale l'obesità è responsabile ogni anno della perdita di circa 94 milioni di anni di vita aggiustati per disabilità, con un incremento di più dell'80% negli ultimi 20 anni. Se non si inverte la rotta urgentemente, secondo le proiezioni dell'Oms, da qui al 2030, avremo un quasi raddoppio della prevalenza di obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione.

È davvero sorprendente che anche l'Italia, terra di tradizioni culinarie salutari e patria della dieta mediterranea, abbia il triste primato del sovrappeso fra le nazioni europee, con 18 milioni di adulti in sovrappeso e 5 milioni obesi, ovvero una persona su dieci e nell'arco degli ultimi trent'anni, in Italia, l'obesità è aumentata del 60%. E ancora: 3 bambini italiani su 10 sono in sovrappeso e fra questi uno è obeso. Dati che portano l'Italia al 2° posto nella classifica dell'obesità infantile in Europa, dopo Cipro e allo stesso livello di Grecia e Spagna. E con numeri equivalenti a quelli degli Usa, seppur per cause differenti riconducibili in gran parte proprio a una erronea inter-

pretazione delle regole d'oro della dieta mediterranea: l'eccesso nel consumo di alimenti contenenti grandi quantità di amido, quelle che noi chiamiamo le "4 P" (pane, pasta, pizza, patate), così come di grassi saturi e proteine animali sta contribuendo al dilagare di abitudini alimentari poco salutari.

L'obesità stessa ha contribuito anche alle differenze osservate nell'impatto di Covid-19, dove, tra i 30 e 59 anni, è risultata la seconda comorbilità dei decessi più frequenti, aumentando la gravità delle complicanze respiratorie e riducendo fortemente le risposte immunitarie. Le persone obese che hanno contratto il Covid-19 hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva e il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso. L'obesità tuttavia è, nel sentire comune, una patologia troppo spesso ignorata e sottovalutata, ma che nasconde in sé una vera propria bomba a orologeria capace di coinvolgere trasversalmente persone di ogni età, e responsabile di un enorme impatto clinico - dovuto principalmente ad alcune forme di tumore, all'aumentato rischio di diabete e a malattie cardiovascolari, nonché a un triplicato rischio di ospedalizzazione - e di un pericoloso impatto economico paragonabile a quello del fumo di sigaretta: la stime parlano dell'8,4% della spesa sanitaria complessiva entro il 2050.

Fondazione Valter Longo Onlus - fondata da Valter Longo, direttore dell'Istituto sulla Longevità all'Usc (University of Southern California) e direttore del programma di Oncologia e longevità [all'Ifom](#) di Milano - ha l'obiettivo di dare a tutti l'oppor-

tunità di una vita lunga e sana, in particolare per chi vive una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico, promuove uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età, ed è da sempre in prima linea nella prevenzione e cura di sovrappeso e obesità con progetti di assistenza nutrizionale gratuita, campagne gratuite di educazione alimentare nelle scuole e attività di sensibilizzazione al well-being nelle aziende con le quali realizziamo progetti di collaborazione per incoraggiare il cambiamento e sensibilizzare al tema più persone e in particolare le generazioni future: migliorare l'accesso alla sana nutrizione e alla conoscenza della stessa crediamo sia un modo importante per lavorare con le aziende, vitale per la crescita e uno sviluppo sostenibile vantaggioso per le fasce più deboli della società civile.

Oggi, l'alimentazione può davvero funzionare come un farmaco e contribuire a evitare oltre un terzo delle malattie o morti premature cosiddette "evitabili", ma capaci di condizionare pesantemente la spesa sanitaria. La maggior parte dei casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere agevolmente contrastata attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, focalizzate sulla longevità sana e attinenti al raggiungimento o al mantenimento di un peso adeguato. Alcuni esempi sono il diabete, le malattie cardiovascolari e diverse tipologie tumorali.

Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus